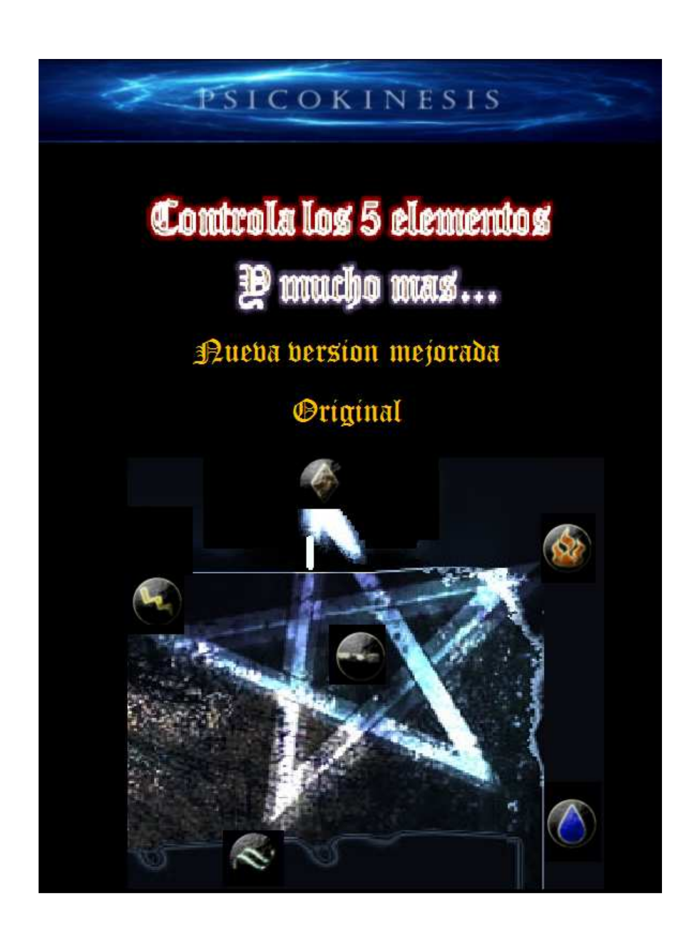
Psicokinesis

Controla los 5 elementos y mas…

Por: WORLD_FNX



Manual Versión Digital ®

WORLD_FNX

Índice

Introducción

La Parapsicología estudia los fenómenos mentales y materiales provocados por estímulos no físicos conocidos….

Estos tipos de fenómenos son conocidos con la sigla ESP (Extra Sensory Perception), o percepción extrasensorial.

Esta actitud, potencia, virtud o como quiera llamársela, fue denominada alrededor de 1930 por el Dr.J.B. Rhine, investigador de la Universidad de Duke (USA) con una letra del alfabeto griego = PSI.

Este fenómeno o efecto PSI puede ser clasificado en dos grupos o categorías:

1) Fenómeno PSI de conocimiento (ESP)
2) Fenómeno PSI de efecto físico

Al primero se lo puede dividir en tres subgrupos:

a)Si la mente alcanza a otra mente se la llama TELEPATÍA
b)Si la mente alcanza el futuro se llama PRECOGNICIÓN
c)Cuando se recibe información de un objeto o acontecimiento se lo denomina CLARIVIDENCIA.

Al segundo grupo se lo denomina PSICOKINESIS, que es la acción física de la mente sobre la materia (seres vivos y objetos inanimados).

En este libro nos adentraremos en la Psicokinesis, en la práctica de kinesis, por métodos sencillos para desarrollar cada una de las habilidades kineticas.

Antes de comenzar…

Para aprender a usar las habilidades, debes utilizar un método práctico y conciso. Usa las técnicas cortas y sencillas, sin rituales, sin objetos, sin meditación intensa, o sin creencias religiosas.

Tan solo necesitas confianza y practica, mucha practica.

Si tienes alguna duda acerca del aprendizaje de los poderes, no eres el único, la mayoría de las personas están nerviosas, dudosas, o totalmente espantadas al considerar el aprendizaje de estos poderes.

Creer en estas habilidades es importante para su desarrollo.

Se recomienda practicar las habilidades deseadas por lo menos media hora al día.

DIARIAMENTE

Todos somos diferentes y cada quien tendrá mejor resultado en kinesis diferentes. Descubre cual es la adecuada para ti.

Atención: Estas habilidades no tienen nada que ver con
la magia o brujería.

La construcción del psi-weel esta explicada en la sección de telekinesis.

Aerokinesis



Consiste en la creación y dominio total del aire, esta es la más fácil de aprender con la excepción de la telekinesis.

Consta de distintos puntos:

Producir viento (aire en movimiento)
Dominio del viento existente
Oxigenación del aire, la parte más difícil, por la poca variedad de técnicas de entrenamiento.
Y creación del aire (aire sin movimiento)

Una vez descrita pasamos a explicar cómo entrenarla, recomiendo dominar la telekinesis antes de empezar con esta , para practicar todos los puntos nos encontraremos en estado de concentración simple.

Producción del viento :
Utilizaremos el psi Wheel, pondremos el psi Wheel delante nuestro pero no lo moveremos a través de los conocimientos telekineticos, nos soplamos en la palma de la mano y asimilamos esa sensación, extendemos nuestra mano de manera que la palma de la mano quede dirigida hacia el psi Wheel, y haremos notar la sensación de viento que producimos antes en nuestra mano, al principio sentirás una pequeña brisa, pero poco a poco esa sensación irá aumentando, y veras como el psi Wheel se mueve por el viento.

Dominio del viento:
Lo malo de esta kinesis es que de los tres pasos o partes que la constituyen, son escalones muy grandes, este paso por ejemplo es más difícil que el anterior, y el siguiente más que este, dominar el viento es más difícil bajo mi punto de vista que producirlo, la mejor técnica de entrenar es coger una veleta de las que se ponen para indicar el sentido del viento, y que indique el sentido que tú quieras, para realizarlo haremos lo siguiente:

Ponemos la veleta en la calle, ventana o cualquier sitio por el que pase el viento, ahora siente el viento y hazlo tuyo igual que con la psi Wheel, cuando lo sientas como parte de ti muévelo en el sentido que quieras, la veleta te servirá para saber si realmente el aire va hacia donde tú quieres.

Oxigenación o purificación del aire:
Esta parte necesita mucha paciencia, velas y un bote lo más grande posible. La oxigenación del aire es la inserción de oxígeno en un aire falto de este, sabemos que si falta oxígeno, no podemos mantener encendida una llama, pues intentaremos mantener una vela encendida en un lugar cerrado, la llama consumirá oxígeno, si este se agota la llama se apagará, si mantenemos la lama encendida quiere decir que estamos aportando oxígeno. Para mantenerla encendida:

Primero de todo encender la vela, meterlo en el bote cerrado y cronometra el tiempo que tarda en apagarse. Metemos la vela en el bote, la encendemos, y sin cerrar el bote vamos visualizando como en la llama se mete oxígeno, lo puedes visualizar como aire azul, y expulsa co2, lo puedes visualizar como aire negro, cuando lo tengas asimilado tomate el tiempo necesario, entonces visualizamos como el co2 que expulsa la llama va cambiando de color y se va convirtiendo en aire azul (oxígeno), cuando estemos listos taparemos el bote sin dejar de visualizar ese cambio, cronometra sin dejar de visualizar el tiempo que tarda la vela en apagarse, si tarda mas es que vas bien, intenta mejor día a día el tiempo, hasta llegar al punto en el que no se desaparezca.

Creación del aire:
Vamos a explicar el último paso, la creación del aire es la parte más difícil, nos servirá para aumentar la presión en lugares cerrados:
Llenamos un plato de agua, ponemos un trozo de corcho y encima de este le ponemos una vela pequeñita o un papel ardiendo, rápidamente lo tapamos con un vaso boca bajo, veremos como al consumirse el oxígeno el agua es absorbida por el vaso, pues ahora debemos sacarla aumentando la presión dentro del vaso:
Visualizando un punto lleno de aire por ejemplo de color azul dentro del bote, que va aumentando de tamaño, el nivel de agua debe ir bajando, no desesperes si no lo consigues la primera vez, con la experiencia puedes ir probando a hinchar globos que están anudados ya aunque esto último es más difícil, ya que no puedes ver el interior del globo y es más difícil de Visualizar.

Audiokinesis o Echokinesis



Audiokinesis es la capacidad de controlar ondas acústicas.

Ejercicio 1:

Bien, este ejercicio, es el ejercicio de conexión con el sonido. En la mayoría de las kinesis, se requiere, antes de empezar a practicarlas, realicemos una familiarización con el elemento que trabajaremos.
Este ejercicio debe ser practicado al menos durante una semana:

Bien, primero, tomen un altavoz, busquen una música que tenga una potencia adecuada, y busquen una música que les guste, pero que no les distraiga. Pongan un poco alto el volumen y siéntense en una postura relajada.
Entren en un estado de relajación muy profundo, sientan las vibraciones de la música en su cuerpo, manden ki alrededor suyo, creando como una película, que recibirá las vibraciones y se las mandara de forma más potente.

Ráfaga sónica:

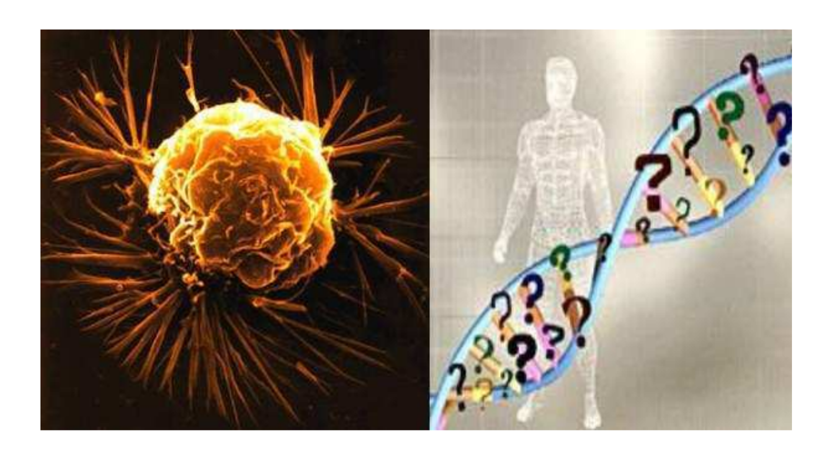
Primero medita como por 10 min. Mientras más medites mejor.

Visualiza como las ondas de sonido viajan por todos lados luego concéntralas en una mano luego concéntralas aumenta su potencia (como en el ki) luego

prepárate para lanzarla extiende tu brazo y lanza la esfera de sonido a el objeto deseado (ante los vidrios es como que un sonido agudo lo rompa)

Ya cuando hayamos aumentado más de concentración, podrás concentrar y ¿porque no? crear sonido solo hay que concentrarse y visualizar.

Biokinesis



Control sobre los genes.

Aplicada a:

Las plantas (también llamada cytokinesis)

Curación (seres vivos)

Ésta es la teoría del control del biokinesis (genes)... La podemos usar para fortalecer nuestra capacidad mental, estimulando nuestros genes. Biokinesis es el uso de la energía cinética, o del control genético. ¿Si la biokinesis fuera dominada, no sería posible genéticamente reprogramarse? La respuesta, en teoría, es sí.

Genéticamente reprogramándose, usted podría hacer un ser humano estupendo posible. Cualquier cosa sería posible. Por ejemplo, si usted reprogramara los genes en sus ojos, usted podría ver más futuro y mejor. Usted también podría ver movimientos tan rápidamente, eso que normalmente no sería posible realizar. Para el ser humano estupendo, los procesos de reprogramación incluirían cosas como la carencia del dolor o para estimular la fortaleza mental.

Tomaría meses en ocurrir este tipo de evolución. Todas las cosas necesarias que se cambiarán incluirían los ojos, músculos, reflejos, sistemas nerviosos, secciones epidérmicas, y los puntos vulnerables en los puntos del cuerpo,

todos tendrían que ser cambiados y equipados a su máximo. La idea es llegar a ser indestructible.

Ahora para la parte deseada del proceso. El único dado de la gente que se hace viejo, está debido a las células muertas y que mueren en su cuerpo. ¿Si usted se reprogramara para re-hacer las células que han muerto, entonces usted seria siempre viejo? Supuestamente, la respuesta es no. Sí, estoy hablando de inmortalidad. Podría ser archivada a través de este estado, pero nadie lo ha hecho todavía. Lo cual deja la duda que si es posible. Pero la inmortalidad no le hace invencible. Usted podría tan dado inmóvil en un accidente o algo de coche.(vuelvo a repetir que todo esto puede ser usado para fortalecer lamente)

Ha habido una técnica que he desarrollado que se parece trabajar para las cosas de menor importancia. Por ejemplo, el frío no parece frío, cosas como esa. Pero de todos modos, aquí es lo que lo hago. Medítate para alrededor la mitad de la hora.

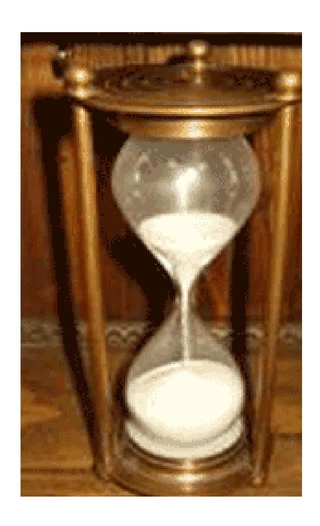
Ejercicio:

Una vez que usted haya alcanzado un estado de relajación, el comienzo que deja su PSI le atraviesa. Cree una aguja pequeña de la energía en su cuerpo. Haga lo muy fino y el sostenido. Ahora visualice sus genes que atraviesan su cuerpo en tubos pequeños. Diga la aguja en su mente que es el propósito y cuál es usted desea cambiar en sus genes. El uso accionará para enviar la aguja de la PSI, adentro a la corriente del gene. Es muy importante que usted utiliza la PSI para cubrir el agujero hecho, si no, usted comenzará a mejorar la zona que ha estado trabajando. Una vez que la aguja esté adentro, déjela formar detrás adentro a una masa pequeña de la PSI y de la juventud a sus genes que disuelve. (También aplicable a la mente)...

A este punto, usted puede “despertar” puesto de la meditación y continuar su dia como de costumbre. Mantenga el deseo de mejorar la zona en la cual trabajo en su cabeza todo el día. Guarde esa actitud. Después alrededor de una semana, usted comenzara a ver resultados. No juegue con esto, es muy peligroso y debe ser procurado solamente por un experimentado de la PSI o del ki.

Puede practicar lo mismo con las plantas, o en si mismo pero en vez de modificar los genes utilicé en poder curativo (como en curación con ki) explicada más adelante.

Chronokinesis



Chronokinesis

Chrono significa tiempo, así que la Chronokinesis es la habilidad de poder disminuir o aumentar la velocidad del tiempo.

Dilatación del Tiempo

Paso Uno

Coge un reloj, cuando te lo pongas al oído o cerca de él, oigas el tic-tac o sino algo que suene parecido a eso.

Paso Dos

Ahora escucha y concéntrate en el sonido del tic-tac

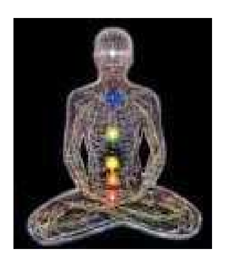
Paso Tres
Ahora trata de imaginar y de escuchar el sonido del tic-tac que suene mas lento y más lento y más lento. Haciendo que el objeto disminuya en tiempo

Paso Cuatro

Haga esto por varios minutos y entonces si los golpes son más largos aparte de él lo habrás logrado. Ahora sigue practicando y con la práctica no necesitaras ningún objeto y podrás disminuir la velocidad del tiempo.

Para aceléralo debemos hacer el mismo procedimiento pero en vez de escucharlo lento lo que debemos hacer es escucharlo más rápido

Cultivando ki, para luego utilizarlo en siguientes ejercicios



Primero siéntate en una posición con las piernas cruzadas, tu espalda derecha, y tu mentón en alto. Luego con tu mano derecha agarra tu pantorrilla izquierda, y con la mano izquierda, la pantorrilla derecha, cierra los ojos y comienza a respirar por la nariz lentamente. Inhala 4 segundos oxígeno, retenlo por dos segundos y exhala el oxígeno en 4 segundos, y espera 2 segundos, este método relaja tu mente y tu cuerpo.

Después de hacer aproximadamente este método unas diez o mas veces, haz lo siguiente: Inhala como inhalas normalmente, pero esta vez imagina o visualiza el ki ingresando a tu cuerpo, y una vez que estés reteniendo el oxígeno, retén también el ki en tu cuerpo, visualizando que llega a todas partes de este, visualiza el ki esparciéndose entre los brazos, codos, manos y dedos. Luego haz lo mismo con tus piernas, y finalmente haz que el ki llegue hasta tu hera (lee el primer artículo sobre ki). Haz esto hasta que sientas que has obtenido suficiente energía. Luego de un tiempo podrás introducir ki a tu cuerpo involuntariamente mientras haces cualquier actividad....

Esfera de KI 

Esta parte tiene como motivo enseñar a hacer esferas de psi con su propia energía, al principio puede ser algo agotador pero se irán acostumbrando.

METODO 1:

Hay que poner las manos juntas, como si usted estuviera sosteniendo algo. Aclare su mente de todos los pensamientos, solo piense en la esfera de psi. Imagine el color que usted desea para esta. Con sus ojos cerrados y con sus manos juntas. Concéntrese en energía que fluye de su cuerpo, a sus brazos, a sus manos. Permita la energía fluir fuera

de sus manos y que se concentre en ese espacio pequeño que ha formado con sus manos. En ese momento usted tiene que estar seguro que funcionará y tiene que tener una ACTITUD POSITIVA. Relaje los músculos en sus brazos para más energía fluya. Guarde su concentración. Una manera de saber que usted lo está logrando es porque en alguna parte de sus manos están poniéndose calientes. Ellos también pueden empezar a picar, como un hormigueo, y tirar bruscamente. Después de este sentimiento, permanezca sus manos inmóviles. Si usted no ve nada o implemente un pedazo diminuto de algo con el color que usted se imaginó, usted puede necesitar agregar más energía. Sus manos pueden estar relajándose a estas alturas de CALIENTE. ¡No preocupe. Si usted tiene éxito, usted debe tener una esfera resplandeciente de energía! Tírelo a algo y vea lo que pasa.

METODO 2:

Relájese, aclare a su mente. Imagine que usted recoge energía de su estómago, hasta que usted sienta una sensación en sus manos que den el indicio de que algo sale de ellas, en este caso la energía. Ahora pongan sus manos cerca, como si estuviera sosteniendo algo. Las palmas de sus manos deben estar frente a frente. Luego, visualice la energía que va de su estómago a sus brazos, a través de sus brazos a sus manos, y entonces fuera sus manos. Intente sentir la energía que mueve a través de su cuerpo. Una vez alcanza sus manos, sus manos podrían empezar a sentirse calientes y con una sensación de hormigueo. Recuerda todos experimentamos las cosas diferentemente, pero si usted consigue un sentimiento diferente en sus manos que no es común, es porque está funcionando. Como la energía fluye fuera de sus manos, amolde la energía en una pelota como si usted está hubiera amoldando arcilla o plastilina (siempre pensando en aquello). A estas alturas la mayoría de la percepción de las personas es una presión entre sus manos.

Ésta es la energía. Mueve sus manos ligeramente hacia a delante y atrás, esto le ayudará a sentir la energía almacenada entre sus manos. Si la sensación es más débil cada vez es porque la energía se está disipando y está perdiendo la forma. Para corregir esto usted visualizar una esfera de vidrio que rodea a esfera de psi, que se mantiene unido la energía y en una forma de la esfera. Usted también puede controlar el tamaño y densidad de la pelota a través de la visualización, por ejemplo, si imagina que la esfera de vidrio se agranda y deja más espacio a la energía, la esfera va a crecer. Después de trabajar en crear las esferas de psi usted puede intentar moldear la energía, para formar diferentes cosas, no necesariamente tiene que ser una esfera. Pero por ahora es mejor empezar con una esfera. Cuando usted a acabado con el ejercicio, es mejor reabsorber la energía para prevenir más pérdida de energía. Para hacer esto sólo visualice un rio y que la energía va hacia sus manos, y a sus brazos, y ceda en su estómago hasta que la esfera desaparezca. Si usted siente el sentimiento vertiginoso podría ser por la energía que usted reabsorbió. Si esto pasa, simplemente es porque ya está circulando por su cuerpo.

Escudo de ki

Siente el ki dentro de tu cuerpo, siente cómo este fluye por tus meridianos (canales de energía). Ahora siente cómo el ki sale de tu Hera, y cómo más ki sale de tu cuerpo. Luego visualiza cómo el ki que sale fuera de tu cuerpo comienza a formar alrededor de ti un escudo de cristal. Ahora comienza a sentir el espacio entre tu cuerpo y el escudo de ki. Una vez que está terminado, visualiza que la capa mas

exterior del escudo comienza a volverse más dura, y más dura, que se transforma en un escudo de hierro o metal. Mientras más te concentres, más duro será el escudo.

Sintiendo el ki

Cierra los ojos y piensa que hay alguien parado al lado tuyo. Visualiza el ki dentro de su cuerpo. Ahora trata de alcanzar con tu ki el ki del sujeto parado alado tuyo... Mientras más fuerte sea el hormigueo en tu estómago, más fuerte es el ki de la persona o ser viviente.

Atacando con el ki

Para atacar con el ki hay que hacer lo siguiente: Cuando dispares tu ki hacia algo o alguien es necesario hacerlo atreves de este, ya que así este actuará al igual que una onda sónica y creará un shockwave. Cuando se acorta la distancia, el resultado del ataque es mejor, ya que es más directo, porque si es a mucha distancia, comienza a dispersarse en el aire, también un ataque físico es mas devastador que uno a distancia, ya que no hay espacio entre el ki y el oponente.

Ráfaga de ki básico

Primero pon tus manos y haz una esfera de psi o ki. Luego ponte en una amplia postura. Concéntrate en lo que vas a golpear, pero no dejes de concentrarte en la esfera de ki. Añade la energía que tu piensas que es necesaria. Luego visualiza el ki dentro tuyo irradiando hacia fuera. Cuando estés listo pon tus manos juntas, en una posición para golpear (cómo las ponen los personajes de la serie dragonball, o street fighters). Junte sus manos y haga explotar el ki, para luego soltarlo en un corto y devastador golpe. Empuje la esfera de ki fuera del cuerpo y mándelo a través del objeto o persona. Esto causará que la persona se desconcentre y pierda stamina...

NOTA: No realice esta técnica y haga algún contacto físico, puesto que si la ráfaga de ki contiene mucha energía y es muy poderoso, puede desintegrar los órganos del oponente y matarlo....

Combo de ki

Comienza a sentir el ki en tu cuerpo, ahora déjalo fluir hacia la mano con la cual vas a atacar, deja el ki dentro de tu mano y concéntralo dentro de ella. Una vez que hayas recolectado suficiente ki, comienza a concentrarte en el objeto al cual le pegarás, enfócate en el espacio detrás de él. Luego dile a tu cerebro que vas a pegar en ese espacio. Ataca y has que salga el ki de tu mano en el momento del impacto, y que fluya a través del objeto u adversario.

Patada de ki

Haz los mismos pasos de antes pero con tu pierna

Llama de ki:

Es una versión del power up . Comienza a obtener energía y déjalo fluir por todo tu cuerpo, sigue obteniendo más y más energía. Llena tu cuerpo interior e exterior de energía o ki. Una vez que hallas recolectado suficiente energía, hazla explotar y salir con violencia hacia fuera, envolviéndola en una llama de ki. Para visualizarla: Si es que has visto la serie Dragon Ball, Dragon Ball Z, o Dragon Ball GT, es lo que hacen cuando expulsan su ki.

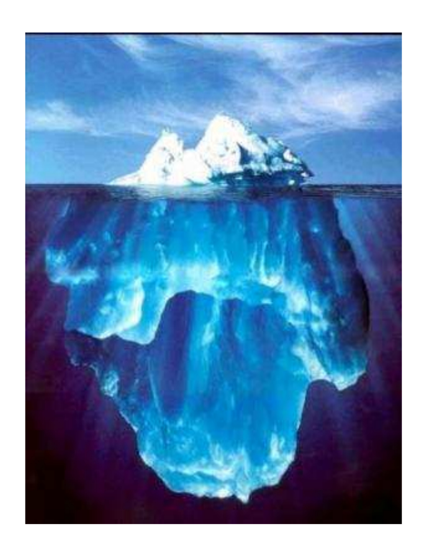
Curación de Ki básica

Coloque sus manos sobre el área herida o dolorosa. Deje que su ki fluya en el área herida. Imagine su ki como el color amarillo, y el dolor como el color rojo. Cuando su ki entra en el cuerpo de la otra persona, haga que la energía amarilla domine la energía roja (yo imagino que la envuelve, y se la come, cómo un prado mutante que aparece en una historieta llamada mampato, en el cual viajan al siglo 40). En su mente esto debería parecer al amarillo se come al dolor (el rojo). Después de aproximadamente un minuto, no debería haber más color rojo, significando que no hay más dolor.

Correr contra el viento sin sentirlo

Esta técnica es para su trote diario o paseo en bicicleta. Esto impide al viento hacer que usted valla más lento, cultivando su ki en un escudo muy agudo. Lo que hay que hacer es crear un escudo de psi muy fuerte, que lo separe del viento, y así usted no lo sentirá..., cuesta un poco hacerlo al principio, pero con la práctica usted podrá hacerlo muy fácilmente.

Cryokinesis



Control sobre el hielo y las temperaturas bajo cero.

Qué es la cryokinesis?

En parte es el elemento del hielo y en parte es poder psíquico. . Es literalmente la manipulación y el control del hielo. Esta es una lista de habilidades que obtendrás gracias a la cryokinesis:

1. Bajar la temperatura de una habitación.

2. Provocar frío a una persona.

3. Convertir agua en hielo.

4. Crear hielo.

5. Congelar objetos.

Estos son los principales usos que la gente da a la cryokinesis, aunque debemos tener en cuenta de que no es una habilidad muy común.

A continuación hay unas cuantas técnicas para el desarrollo de la cryokinesis.

Ante todo lo más importante es que condiciones el cuerpo para que se vuelva inmune a los efectos de la cryokinesis y se adapte a ellos. Empieza por tomar un trozo de hielo y

Mantenerlo en tus manos. Mantén el puño apretando el pedazo de hielo y sin soltarlo, intentando que tus manos se acostumbren a las temperaturas tan frías. Obviamente esto no

se conseguirá si lo haces una vez en la vida, deberás hacerlo durante muchas veces. Aprieta el hielo durante un minuto. Después puedes soltar el cubito de hielo. Haz esto cinco veces

al día. Después de una semana, extiende el tiempo a dos minutos. Después de otra semana, extiende a tres minutos. Entonces después que un mes, mantén el cubito de hielo hasta que se derrita en tu mano. También deberías intentar que los baños que tomes no sean precisamente cálidos. Procura tomar baños fresquitos para que tu cuerpo se acostumbre y sepa lo que es el frío. Intenta acostumbrar así tu cuerpo durante dos meses soportándolo con fuerza de voluntad. Entonces estarás preparado para empezar a practicar la cryokinesis.

Controlando el hielo:

Una vez más agarras un pedazo de hielo pero esta vez no para dejar que se derrita, sino para evitarlo. Intenta que el hielo siga helado y no se convierta en agua. Nota el frió a través de tu cuerpo y de tu mente obligando al hielo a mantener su estado. Cuando lo hayas conseguido ya habrás dado el primer paso en el desarrollo de la cryokinesis. Ten en cuenta de que se necesita mucha fuerza de voluntad y mucho control mental para llegar a

Conseguirlo, pero recuerda: tu mente está por encima de todas las cosas controlándolas a tu voluntad, así que no dejes que sean las cosas las que controlen tu mente (es una filosofía

Puramente idealista).

Congelación acuática:

Una vez obtenido el control sobre el hielo ahora intenta crearlo a partir del agua.

Consigue un vaso y llénalo con una pequeña cantidad de agua. Pon tus manos alrededor y nota el frío, la misma sensación que cuando tenías el hielo en tus manos. Haz que el agua baje su

Temperatura y cambie su estado. Nota la energía que fluye por tus manos y se conecta con el agua obligándola a cambiar según tu voluntad. Con el tiempo y varias prácticas

Conseguirás tu objetivo, ya lo verás.

Enfriando el ambiente:

Ahora que tu cuerpo y tu mente están familiarizados con el frío vas a aprender la habilidad de bajar la temperatura de una habitación. Primero sitúate cómodamente sentado en el centro de una habitación en la que haya calma y silencio. Relájate y deja tu mente vacía. Toma conciencia de aquello que te rodea, de la sala en su totalidad. Capta la temperatura del ambiente. Entonces recuerda el frío hielo y las bajas temperaturas.

Imagina altas cimas de montaña donde las temperaturas son bajísimas a causa de la nieve.

Imagina que las paredes de la sala están cubiertas de hielo. Intenta concentrarte en que ese frío inunde la sala, como si de una niebla invisible se tratase. Deja que esa niebla transmita tu poder. Deja que sea esa fuerza la que enfríe la sala. Pruébalo varias veces hasta que notes que bajan las temperaturas. Comprueba tu capacidad con termómetros.

Truco del viento del norte: Si ya has aprendido aerokinesis, el provocar viento puede

Ayudarte a descender las temperaturas. Crear leves brisas en una sala ayudaría bastante a

tu m ente a adoptar una posición fría para bajar las temperaturas del lugar.

Creando hielo y escarcha:

La parte más difícil de casi todas las kinesis: la creación del elemento. En acuakinesis es la creación de H2O, en la pyrokinesis la creación de la llama, en electrokinesis la creación del rayo y en cryokinesis la creación del hielo y la escarcha. Es posible crear elementos a partir de la nada. NO, no es posible. Por ello debemos tener en cuenta de que la nada es un concepto muy complicado para la mente humana, así

Que partiremos de uno de los más importantes principios de la física, la energía ni se crea ni se destruye, tan sólo se transforma. Nosotros vamos a utilizar esa energía para

Transformarla en materia, concretamente en hielo.

Ÿ Pregunta: ¿la creación del hielo y del agua no es lo mismo? Por lo tanto, ¿los pasos de la aquakinesia y la cryokinesis no son los mismos en lo que a la creación se refiere?

Respuesta: sí, podríamos decir que la acuakinesia y la cryokinesis son poderes "hermanos" pero en la creación del hielo debemos partir del elemento H2O en estado sólido, mientras que en la acuakinesia debemos crearlo en estado líquido. Por ello debemos buscar equilibrio en nuestra mente para poder controlar el estado de la materia (sólido, líquido y gaseoso). Y bien, ¿cómo se crea el hielo? Yo creo que es esencial haber dominado los pasos anteriores antes de intentar un proceso de creación. Para empezar, debemos entrar en un

Estado de relajación y equilibrio mental al 100% . La concentración debe de ser máxima. Ya que nos permite una mejor comunicación con nuestro subconsciente, obteniendo mejor control de nuestra mente. En este momento debemos olvidar todo: el lugar y el tiempo, los miedos, las dudas y tan solo debemos lanzarnos a crear hielo. Debemos tomar conciencia de la cantidad de materia que hay a nuestro alrededor y la energía que fluye a través de esa materia, flotando en el aire, en nuestro mismo interior... Ahora juntamos nuestras manos en la posición de crear una

Esfera de ki, ya saben, como si mantuviesen una pelota en su interior, al mismo tiempo que obligan a toda la energía a concentrarse en el interior de esa pelota imaginaria. Una vez

Notan como se ha juntado toda esa cantidad de energía (para ello nos vendría muy bien leer el artículo de energía ki) recordar la sensación de frío que provocan al congelar el agua. Intentar concentrar toda esa sensación de frió en el interior de la pelota imaginaria. Ahora con mucha fuerza de voluntad y concentración obligar a esa energía a "fabricar" hielo, poco a poco formando como unas piedritas de cristal. Imaginar que esa energía es vuestra "esclava" y cumple sus órdenes.

Quieres crear hielo y esa gran acumulación de energía les servirá para realizar a su voluntad, como si se tratase de una fábrica de hielo invisible. La Cryokinesis es un poder muy escaso ya que mucha gente no se ha atrevido con él, pero sin embargo se sabe que existe y que hay gente que lo puede utilizar.

La creación de escarcha quizá sea más sencilla en comparación a la creación directa del hielo. Aún y todo creo que sería conveniente aprender a crear hielo y después manejar

Las capas de escarcha. Llamamos escarcha a una fina capa de hielo que recubre ciertas superficies heladas y que no tiene tanta consistencia como el hielo en sí. Se trataría de acariciar una superficie con la mano, tomar contacto sobre ella. Después apoyar la mano con toda la palma y concentrar la energía sobre la superficie, y no en esfera como hacíamos en la creación del hielo. Después haz que esa energía cree una fina capa de hielo sobre la superficie creando la escarcha.

Técnicas complementarias:

Creación de escarcha a gran escala: es básicamente la creación de la escarcha con tan sólo apoyar la mano en un determinado punto de una superficie pero creando una gran capa de escarcha (todo el suelo de una habitación o incluso subiendo por las paredes y el techo).

Creación a distancia: se trataría de crear la escarcha o el hielo a cierta distancia alejado de ti.

Figuras de hielo: aprender a controlar la creación del hielo no sólo creando esferas sin una forma determinada, sino crear formas a voluntad (agujas, prismas...)

¡Ánimo y justicia!

CYTOKINESIS

Es el control sobre las plantas (Véase en Biokinesis)

Dynamokinesis

Es el control sobre la fuerza (No hay información)

Electrokinesis



La Electrokinesis es la habilidad de la mente, de controlar o cambiar la electricidad. Algo muy peligroso, pero fascinante.

-Aprendiendo la Electrokinesis: Bien, el primer pasó, esto toma un par de semanas para conseguir resultados, así que no frustre si usted no puede hacerlo en los primeros pares de días. Bien ahora, aprender controlar electrokinesis, cierre sus ojos, y visualice la electricidad que fluye dentro y de su cuerpo, como chispas de la energía. Véalas el dar una sacudida eléctrica, óigalas realmente chisporroteo y el hacer estallar. Haga esto por como 10-15 minutos al día, y con bastante práctica, usted comenzará realmente a oír los pequeños ruidos que hace el estallar de la electricidad. Y si usted puede proyectarla fuera de sus manos, usted puede intentar tirarle en su TV o radio, y ve si hace la recepción un poco ensuciada para arriba, o usted podría intentar dar una sacudida eléctrica a alguien. Haga esto por un rato, entonces si usted desea, intentan hacer una Electro-bola.

-Técnica 2 De Electrokinesis: La parte del día más fácil de hacerla es cuando usted se vaya a dormir. Cierre los ojos y visualice la electricidad que funciona y fluye a través de la de su cuerpo. Intente hacer todas estas cosas una después de otra o mezclarlos.

Visualícela que funciona encima de la opinión, su mano, en ondas de la electricidad como la clase de ondas que las viejas TV consiguen a veces que van encima de la pantalla. Entonces después de ese, visualícelo que chispea e

iguale la formación de arcos fuera de sus extremidades del dedo y las manos. Intente sentir las chispas, que es lo mejor que usted puede hacer, sus dedos apenas irán a veces clase de entumecido y sentirán cosquilleo, si usted intenta moverlo. Después abra los ojos y haga la misma cosa por un rato... usted debe comenzar eventual a ver el lápiz muy débil alinea delgadamente de electricidad o el tamaño redondo del punto chispea o ambos(en le caso de practicar con un lapiz).

-Electro-bola: Esto es básicamente una bola del ki con electricidad de Electrokinesis agregada a ella. Para comenzar, visualice la electricidad que atraviesa su cuerpo. Entonces, haga una bola normal de ki o psi, después represente los pernos de la electricidad el salir sus manos y sus yemas del dedo, y la combinación con la bola del ki, esto provoca que chispee y que provoque choques de estas alrededor y dentro de la bola de ki. Haga esto por cerca de 5 minutos al día, junto con apenas representar la electricidad y el fluir adentro de usted. Subsistencia justa que práctica y con bastante trabajo, usted comenzará a oír realmente pequeños ruidos que hace el estallar de la electricidad, y cuando usted consigue la electro-bola, usted podrá dar una sacudida eléctrica a gente con ella. Pienso que es realmente la única manera a toda prueba de probar éste. Pero adviértase, no utilice mucha energía con esta técnica en alguien si usted sabe que su energía es menos que la tuya y ellos no podrán dirigirlo, esta técnica puede realmente dañar a alguien cuando es utilizada con bastante energía.

-Ráfaga Eléctrica: usted necesita conocer Electrokinesis primero.

Ahora aquí está la primera parte: Primero, haga una electro-bola. Entonces agregue algún Ki en él. Práctica esto algunos días o por lo menos una semana, hasta que usted consiga resultados en esto. Entonces después de que usted consiga resultados, comienza a condensar la electricidad y el Ki en su brazo. Después de que usted sienta que su brazo está condensado bastante electricidad y Ki, lo expulsan fuera de su mano. Ahora el objeto es intentar y controlar la ráfaga. Recuerde utilizar solamente un poco Ki y electricidad, se necesita también unas semanas para manejar un nivel adecuado de energía.

ELECTROKINESIS
El poder del rayo

La Electrokinesis es una habilidad que nos permite controlar y generar electricidad con nuestra mente. Depende de el nivel de control sobre tu mente podrás tardar más o menos tiempo en aprender unas bases de este poder.

Quienes ya sepan manipular la realidad con telekinesia es posible que le resulte algo más fácil. La electrokinesis no se gana de la noche a la mañana, así que no te ofusques si no lo logras con un par de días de entrenamiento. Necesitarás por lo menos dos semanas. A continuación pongo una serie de ejercicios que deberías realizar en tu entrenamiento como electrokinético.

Paso 1: Ganando electrokinesis:

Lo primero de todo es aprender a sentir la electricidad. Para ello recomiendo haber hecho un largo tiempo de meditación previamente. Es necesario tener la mente en un estado "abierto" y dispuesto a aprender. Acomódate en un ambiente relajado y cierra los ojos. Es importante que tengas ciertos conocimientos y dominio sobre la energía pues posiblemente deberás usarla. Ahora disponte a sentir la energía en tu cuerpo. A continuación coge una pila de batería, que es donde está guardada la energía eléctrica que vamos a utilizar en este ejercicio (no, no vamos a convertir la electricidad de la pila en una tormenta eléctrica que destruya el mundo, no te hagas ilusiones).

Agarra la pila con una mano, de manera que tengas el dedo índice en uno de los extremos y el pulgar en el otro. Ya estás en contacto con los dos polos de la pila. Ahora debes disponerte a sentir las cargas eléctricas acumuladas en el interior de la pila, minúsculas y sutiles, pero presentes. Debes sentir el dinamismo de las cargas. La electricidad es movimiento.

Realmente es difícil explicar la sensación que se siente al aprender a ganar electrokinesis. Simplemente debes familiarizarte con la electricidad.

Paso 2: Conviértete en un generador humano.

Un generador es un dispositivo que convierte diferentes tipos de energía en energía eléctrica. Gracias a tu mente vas a convertirte en un generador humano. Nota: se requiere tener cierto conocimiento y control sobre la energía.

Relaja tu cuerpo y vacía tu mente y cárgate de energía como ya sabes hacer. Nótala fluyendo a través de tu cuerpo, fuerte y resistente. Suele ayudar imaginarla de un color que tú asocies a la electricidad como el azul. Nota como por tu cuerpo recorren relámpagos como corrientes que puedes controlar. Esto no quiere decir que te sientas como si hubieses metido los dedos en el enchufe. Me refiero a que debes tener una sensación de poder y control sobre la energía eléctrica que has acumulado. Debes mentalizarte de que tu mente es capaz de controlarla.

Es necesario que cojas una bombilla (unos 40W) y la agarres con firmeza (pero sin apretar) con una mano. Sujétala con los dedos por la zona en que se

enrosca. Utiliza la energía que has conseguido almacenar en tu cuerpo para convertirla en energía eléctrica que corra y fluya a través de la bombilla para que esta se encienda. NO ES DIFICIL SI TIENES CIERTOS CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS SOBRE LA MANIPULACIÓN DE LA REALIDAD. Debes visualizarlo y hacer que ocurra. Recomiendo que estas practicas las realices en un cuarto a oscuras, para que si la bombilla se enciende lo mas mínimo lo percibas.

Con este ejercicio fomentaras la aparición de la electrokinesis en ti. No podrás más que dar pequeños calambres a la gente, encender bombillas o hacer que el pelo quede electrizado. Poco más. Se trata tan sólo de que aprendas a acumular cierta energía eléctrica y que la conviertas en una pequeña carga de electricidad que puedas controlar.

Paso 3: rayo en manos.

Este es el ejercicio que supongo que todos estáis esperando. Es esencial que antes hayáis logrado realizar con corrección el ejercicio anterior. Ahora se trata de aprender a crear cargas eléctricas mayores (como pequeñas bolas de electricidad o pequeños rayos), controlarlas y dirigirlas.

Vamos a intentar crear un pequeño rayo entre las manos o bola eléctrica a partir de una psiball. Ahora que ya has aprendido a sentir la energía de tu cuerpo, convertirla en energía eléctrica y ésta a su vez transformarla en corriente eléctrica vamos a hacerlo pero en un mayor nivel. Primero haz una psiball. Coloca tus manos a una cierta distancia para hacer una psiball. Almacena entre ellas energía "virgen" (quiero decir energía que de momento no es de ningún tipo específico). Una vez lo hayas hecho siente las corrientes eléctricas de tu cuerpo y del ambiente y usa esa sensación para transformar la energía que hay entre tus manos en energía eléctrica. Ahora separa las cargas. Positiva a un lado, negativa al otro. De este modo crea una corriente eléctrica que se materialice lentamente en tu mano. Debes darle intensidad hasta que en tu mano aparezcan rayos visibles de corriente. Una vez lo consigas dale una forma que elijas (o bien de rayo que va de mano a mano o bien de esfera) y mantenla.

De momento lo primero es lograrlo, mantenerlo sin cansarte mucho y deshacerlo. Una vez hayas logrado este ejercicio varias veces aprende a lanzarlo. Elige un objeto de la habitación y nota allí energía eléctrica, o mejor dicho, crea un punto "diana" dotado de energía eléctrica. Ahora une la electricidad que hay en tu mano con el punto diana que has creado de manera que el rayo de tu mano vaya hasta él.

Conclusión:

La electrokinesis, como cualquier otro poder, necesita tiempo, esfuerzo y perseverancia. Si te especializas en este poder y lo usas ira creciendo y cada vez será más fácil y más automático. Los usos pueden ser variados: desde cargar baterías, descargarlas, crear una fuente de luz eléctrica o lanzar rayos.

Este poder puede ser peligroso, así que es mejor darle un buen uso. Es un poder activo y debe ser usado para hacer cosas buenas como el resto de los poderes, pero la elección está en ti.

Técnicas Avanzadas

En esto documento trataremos dos habilidades electrocinéticas avanzadas. Se necesita dominar el rayo para realizarlas. Es decir, no puedes hacer las habilidades de este documento si no dominas las de "Electrokinesis 1, el poder el rayo". Estas dos habilidades son útiles, peligrosas y dignas de aprender. Se trata de las barreras electrocinéticas y la electrokinesis programada.

BARRERAS ELECTROKINÉTICAS

Las barreras (yo las llamo Kekkais, en honor a los japoneses en cuya mitología se creaban barreras muy poderosas) se pueden realizar con muchos poderes. De hecho, un psíquico se puede especializar en Kekkais.

En este caso puede las barreras obviamente estarán hechas de electricidad y su poder impedirán la entrada de quien intente atravesarlas. IMPORTANTE: LAS BARRERAS ELÉCTRICAS SON BARRERAS OFENSIVAS, ES DECIR, HACEN DAÑO A AQUEL QUE INTENTA TRASPASARLAS Y SI SU PODER ES MUY GRANDE PUEDEN MATAR.

Las barreras eléctricas son variables en forma o presencia e intensidad. Según su forma pueden ser:

- Completas: son kekkais que rellenan por completo la superficie que protegen, es decir, no existe ningún tipo de hueco entre ella. Su presencia suele ser invisible y son idóneas para rodear un espacio abierto. Se trata de crear un campo de energía eléctrica que rodee una zona con una alta diferencia de cargas. De este modo no se ven rayos ni nada por estilo, el campo simplemente está presente. Cuando un cuerpo intenta atravesarlo las cargas del campo se ponen en acción y crear una corriente con el cuerpo invasor. El cuerpo sufre una descarga y no puede pasar. Es un tipo de kekkai poderoso y es necesario bastante poder para mantenerlo.
  - Red: este tipo de kekkai es más práctico para proteger por ejemplo el hueco de una puerta o zonas de acceso que no sean completamente

abiertas. Se trata de materializar una serie de rayos que crucen de lado a lado los bordes la puerta. Los rayos quedan fijados y evitan el paso. Este tipo de kekkai suele ser visible y un invasor suele pensárselo antes de cruzarla.

CREACIÓN DE UNA BARRERA COMPLETA

Para este tipo de kekkai hay que elegir una forma concreta. En este caso voy a elegir una cúpula (media esfera) que rodee el espacio a proteger. Supongamos que estás dentro de la cúpula. Visualiza el área que vas a proteger y delimítala Ahora Acumula gran cantidad de energía en tu cuerpo y actúa de canalizador de energía. De tu cuerpo saca energía a los límites de la cúpula para que esta empiece a formarse. Una vez hayas cerrado la cúpula y la energía este establecida empieza la diferenciación de cargas. Es posible que veas chispas en los límites de la cúpula tras la diferenciación de cargas. Una vez lo hayas hecho concéntrate en mantenerlo. Sólo una persona con mucho poder podrá traspasar la barrera.

CREACIÓN DE UNA BARRERA EN RED

Acumula mucha energía como si fueras a crear muchos rayos. Una vez lo hayas hecho crea varios puntos diana en los bordes de la puerta que quieras proteger. Crea cargas entre esos puntos de manera que los rayos queden unidos entre ellos. Una vez los rayos se hayan fijados deja que tu mente los deje fluir.

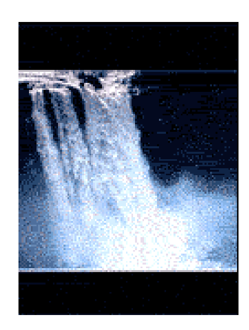
ELECTROKINESIS PROGRAMADA

Otra de las habilidades que se pueden aprender es a programar un poder mediante energía. Es decir, que se activen por si mismos sin necesidad de que estés tú controlándolo. Para esto es necesario un control muy avanzado de la energía. Es necesario tener una habilidad bastante grande para mantener una energía en un lugar sin que desaparezca aunque tú no estés. Es el mismo mecanismo que se usa cuando dejas huellas energéticas.

Lo siguiente que debes hacer es programar la función de la energía (obviamente, utilizamos energía eléctrica). Utilicemos por ejemplo un objeto que tenga afinidad con la electricidad. Algo de metal como una moneda. Concentra la energía eléctrica en ella. Ahora debes programar esa energía para que cuando un ser vivo entre en contacto con ella esa energía genere una descarga eléctrica. Se trata de hacer lo mismo que cuando haces una bola eléctrica, conviertes la energía en corriente, sin embargo ahora dejas la energía

programada para que ella misma la genere cuando una persona entre en contacto con la moneda. Puede ser una habilidad útil para crear trampas o proteger objetos.

Acuakinesis



El dominio de las aguas

También conocida como hydrokinesis, la acuakinesis es el dominio de los líquidos. Su nombre da a pensar que tan sólo se puede controlar el agua, pero realmente es el poder de controlar cualquier sustancia líquida. Si has Conseguido aprender a manejar la telekinesia con gran dominio y ha logrado Levitar objetos, éste poder no te será difícil obtenerlo. Para desarrollarnos vamos a dedicarnos al control del agua, que me parece que sería más normal y lógico que practicar con lejía.

La calma de las aguas

Ante todo debes aprender al igual que en las otras kinesis a sentir el Elemento que vas a manejar, en este caso, el agua. Llena una taza de agua y Déjala sobre una mesa. Deja que el agua se calme y se quede “relajada”. Relájate tú también y siéntese a observar el agua. Siente la energía que posee y el inmenso poder de las aguas, aún dormido. Toca la superficie del agua con la yema del dedo para tener un primer contacto con aquello que vas a aprender

a dominar. Bien, ahora que ya te has mentalizado vamos a aprender a Dominarla.

El control de las corrientes

Bien, primero relájate y concéntrate de la misma manera que lo haces Cuando mueves cualquier objeto. Exactamente quiero que te concentres en el Agua, pero cuidado, he dicho en el agua, sólo en la sustancia acuática, no en el Vaso. Concéntrate en hacer que las aguas giren en el sentido que tu quieras. Intenta si eres capaz de crear un pequeño remolino en el vaso. Aprende a Controlar el sentido del remolino. Ya sabes, concentración, concentración y Concentración. Como ya digo, si eres capaz de mover objetos no debería ser Muy difícil hacer un remolino de agua. Cuando lo hayas practicado lo suficiente y creas que ya dominas esta técnica, podrás pasar a la siguiente.

Esferas de agua

Este ejercicio consiste en la levitación de una cantidad de agua para hacer una esfera flotante. Lo primero de todo debes coger un vaso de agua y llenarlo. Siéntate ante él y relájate. Una vez estés en un estado de relax concéntrate en el agua. Intenta hacer levitar una parte del agua, no todo el agua. Nota como esa parte concreta del agua en la que te estás concentrando empieza a juntarse y a subir. Visualiza todas esas partículas de H2O que están bajo el control de tu voluntad. Así, de manera relajada y con la concentración al 100% haz levitar todas las partículas del agua juntas y dispónlas de manera que formen una esfera flotante. Puede resultar difícil separar la parte del agua que quieres levitar de aquella que queda en el vaso, pero hazme caso, si practicas a diario lo conseguirás, tan sólo requiere algo de esfuerzo.

Una vez hayas logrado formas la esfera de agua aprende a manejarla.

Juega con ella. Hazla flotar entre tus manos, hazla volar por la habitación,

mete un dedo en ella si que pierda su forma... incluso puedes aprender a darle forma a la esfera de agua organizando sus partículas a tu voluntad.

Invocación

_ La invocación del agua se puede dar a distintos niveles. Concretamente Doy tres:

I. **Llamando al agua desde una fuente de materia en estado líquido.** Se trata de poner bajo tu control el agua de cualquier lugar cercano en el cual haya agua líquida: un charco, una bañera, un vaso lleno, un water... Para ser un maestro en acuakinesis debes aprender a manejar el líquido de cualquier sitio allá donde vayas. Para ello usa el mismo método que en las técnicas en el control de las corrientes y las esferas de agua.

II. **Condensación ambiental.** Quizá en el sitio que estés no veas agua pero si vapor. Usa el poder de tu mente para cambiar el estado gaseoso de las partículas de H2O. Esta técnica podría ser considerada como "creación de agua" ya que aparentemente el agua que consigas saldrá de la nada, pero no es así, la obtendrás a partir del vapor ambiental. Para ello concéntrate en las partículas de vapor (una vez más deberás estar en estado de relax). Una vez tu mente este concentrada al 100% lo cual es algo sumamente esencial utiliza tu energía para hacer que esas partículas se junten y cambien de estado gaseoso a líquido. A la vez controla esas partículas para que queden suspendidas en el aire y no caigan al suelo. Una vez tengas a tu alrededor pequeñas gotitas acuáticas flotando reúnelas todas para formar una esfera de agua que estará a tu voluntad.

III. **Creación del agua.** Puede que estés en un lugar donde no encuentres ni agua ni vapor y ni siquiera hielo. Por ello deberás dominar la creación del agua a partir de la nada. Siéntate en un lugar cómodo y entra en

estado de relax. Concéntrate y disponte en posición de crear una psiball, es decir, con las manos una frente a la otra como si sujetaseis una pelota invisible. Una vez estés listo ponte a pensar en agua, mucho agua, con tu cabeza únicamente centrada en el agua. Piensa en enormes cascadas, en gigantescos océanos, en valles frondosos en los que llueve 12 horas al día, en el lago cercano a tu ciudad, en el roció de las plantas cada mañana... recuerda lo que el agua es porque es lo que vas a crear. Acumula energía en tus manos, mucha energía. Piensa que esa energía procede de todos aquellos pensamientos sobre el agua que tuviste. Cuando sientas que ya hay mucha energía en tu mano oblígala a que empiece a convertirse en agua. Visualiza como esa energía se va
Suerte!

LEVITACION



Primero tenemos que tener la idea de la gravedad, que hay energía sosteniéndonos a la tierra. Esto es fácil de pensar si vemos el ejemplo de dos imanes que se unen con energías positivas y negativas. Nosotros seriamos la energía negativa que nos une a la tierra con la energía positiva chocando estas dos energías dejándonos en equilibrio. Este es un efecto, ponga una mano sobre su cabeza y la otra abajo de su cintura, levante la mano de abajo y baje la mano de arriba lentamente, ellas van a chocar en la mitad del camino quedando quietas y en equilibrio. Pero si usted sostiene una mano fuera del nivel del pecho y la otra encima de su cabeza, cuando la mano de arriba baja y lleva la otra mano instantemente para que choque con la mano que bajaba, esta mano que bajaba pierde toda su fuerza, esto es lo mismo que la "gravedad". Realizando esto, hace que la carga negativa de su cuerpo vaya con la carga positiva (va con flujo). Esto neutralizara todo efecto que la energía tiene sobre la gravedad. A este punto sus piernas deberían sentirse como mas livianas o sin el peso habitual. Lleve esta sensación a todo su cuerpo entero. Cierre sus ojos y visualice su fuerza para levantarse. Sienta usted mismo que va hacia su mente. Si usted puede sentirlo real entonces abra sus ojos y deberá estar sostenido a 3 cm sobre el suelo. Cuando más fuerte sea más algo podrá ir, solo siga sintiendo esto en todo su cuerpo para estar sostenido en el aire.

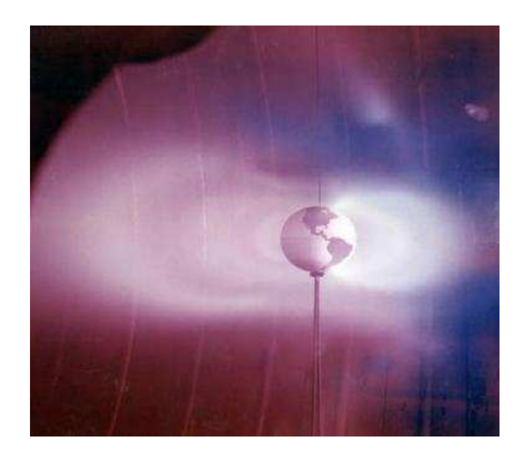
Hay dos formas más de realizar esto:

1- Energetize su cuerpo con una Llama de Ki (vea ejercicios y técnicas para saber que es) y luego visualice una esfera de energía en su Dan- Ttien (dos dedos hacia abajo de su ombligo). Aplane esa esfera formándola en un plato de 3cm de espesor y grande como para que usted entre encima de el. Luego llévela hacia abajo de su cuerpo y
déjela en sus pies. Ahora lleve el "plato" hacia arriba con usted arriba de

el. Seguramente, si este ejercicio le funciono, usted sentirá que está parado o sentado (si lo hizo sentado) sobre el suelo, pero en realidad estará sostenido en el aire, suspendido. Para estar seguro de que funciono su ejercicio un amigo puede fijarse si usted está en el aire o no, si usted estaba sobre una alfombra, esta podrá moverse si su amigo la tira hacia atrás, porque usted ya no esta sobre la alfombra usted esta sostenido en el aire. El mejor lugar para hacer este ejercicio es al lado de una pared, es mejor para ver si resulto o no.

2- Levitar también usando su aura, solo haga una esfera de Ki (en ejercicios y técnicas veras lo que es) pero mucho más grande, lo que tiene que hacer es asegurarse que esta pleno de energía y estar disponible de usar el aura su querer. Ahora visualice su cuerpo sintiendo como su Ki es expandido al máximo con su aura. Luego visualice su Aura/KI expandiéndose al rededor de su cuerpo, como formando una esfera o globo que lo cubre completamente, visualice que esta esfera se eleva con usted adentro como unos 3 cm, pero que lo hace muy lentamente. Luego si quiere puede hasta visualizar que esta se desplaza a donde uno lo desea usando esta energía.

La Magnokinesis



La Magnokinesis es el control de los campos magnéticos. Muchas personas tienen muy desarrollada esta kinesis y logran hacer muchas cosas con ella. Para aprender magnokinesis al igual que cualquiera de las de su tipo, hay que centrarnos en el psi. El psi o ki es la energía que nos ayudara a que seamos fuertes imanes y tengamos un fuerte control sobre los metales.(Leer antes manual creciendo con ki)

Técnica 1

El propósito de esta técnica consiste en sentir la energía de los imanes y podamos hacerla nuestra y controlarla.

1.- Coge dos imanes, cuando más grandes mejor, vamos a experimentar con ellos de diversas formas para sentir su energía.

2.- Lo primero que haremos será poner un imán en cada mano, deparadas una de la otra, ahora con estos imanes en las manos y como si se tratase de una parte más de nuestro cuerpo, debemos concentrarnos y entrar en estado alfa (no hay que hacer presión en las manos). Debemos sentir esa energía que tienen los imanes, siente como sus campos intentan atrapar algo cerca de ti un polo distinto al suyo. Por ahora con sentir eso basta.

3.- Una vez hecho esto cogeremos los dos imanes y los sujetaremos, cada uno en una mano, pero esta vez de manera que se acerquen, pero no

dejes que se peguen… ahora veremos como se están atrayendo , como se acercan, observa esa energía, siéntela.

Ahora moveremos nuestro psi, justamente hacia el espacio entre esos dos imanes (eso significa que los has hecho muy bien), que veas que pierden fuerza de atracción (lo cual significa que has generado más energía de un polo que de otro) o que se separen (muy extraño, solo habrías producido energía de un polo o bien tu psiball está obstruyendo el campo magnético.

Sigue practicando esto hasta que manejes la energía magnética y puedas llevarla a los dedos y otras partes del cuerpo sin ningún problema.

Técnica 2

Esta técnica es más corta.

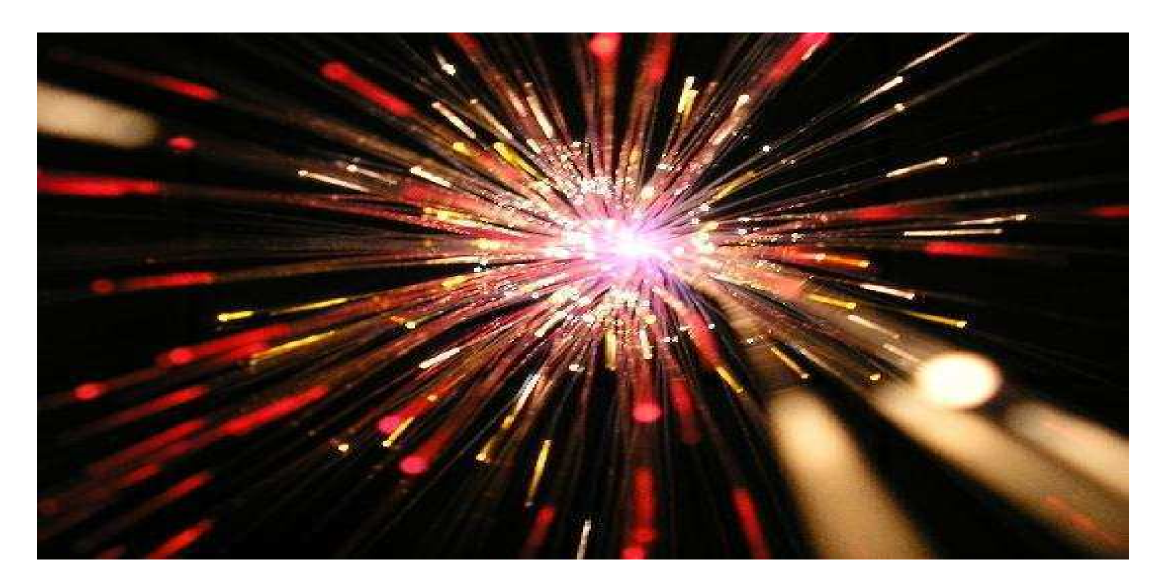
1.- Coge un metal (lo que sea)

2.- Ahora concéntrate en atraerlo, al igual que hacen los imanes. Visualiza que eres un imán y lo atraes con muchísima fuerza, siente que el psi los une y atrae al objeto con tanta fuerza que hace presión contra tu dedo (es importante enviar mucho psi). Si sientes una ligera presión lo estás haciendo bien.

Practica hasta que puedas poner la mano hacia abajo sin que se caiga, necesitarás mucha concentración y tiempo.

Personalmente prefiero la primera técnica ya que te ayuda a tener mayor control sobre la energía magnética, y quizás se consiga en menos tiempo sentirla que de la otra manera, pero si tienes muy claro que la sientes puedes intentar la 2ª.

Photokinesis



Photokinesis es la habilidad de controlar la cantidad de partículas de luz, ósea control sobre la luz(claridad).Con este poder puedes Controlar la cantidad de luz de un lugar, filtración de luz ultravioleta, control sobre el color de la luz, laser ,ver tu aura(solo en la oscuridad) y muchas cosas más. Si tienes este poder y eres un maestro en el puedes hasta crear ilusiones mínimas.

Practica:

El mejor lugar que se puede practicar esto es en un lugar oscuro para poder ver los resultados y que nadie te moleste. Visualiza partículas de luz en las palmas de tus manos, después imagina como esa luz se pone en tus dedos y hace como laser. Trata de hacerlo varias veces y la luz de diferente color. Luego trata de nuevo de hacerlo pero con la luz de color negro para crear la oscuridad.

Ahora has una psi-ball y ponle luz en su interior. Trata de hacer con la psi-ball una bombilla de la luz que tu quieras dar.

PRACTICA AVANZADA:

Visualizar partículas de luz o de oscuridad alrededor de ti. Trata de que esa luz se esparza por todo el cuarto(o donde estés practicando).Después trata de convertir ese espectro de luz invisible a un espectro visible.

El control sobre la mente

El control de la mente puede ser desarrollado con métodos psíquicos para aumentar el control y desarrollo emocional y reducir al mínimo la dependencia emocional respecto de otras personas o situaciones.

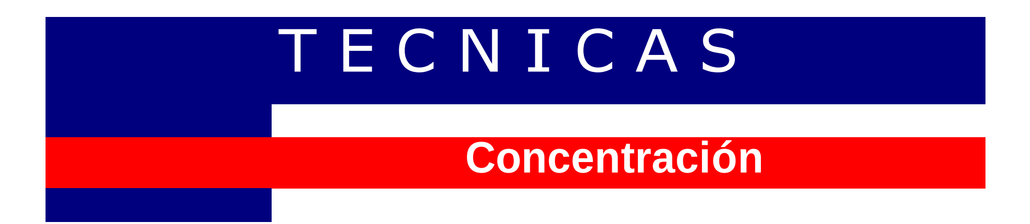
Al no contar con un control mental suficiente respecto de nuestra reactividad emocional podemos sentirnos heridos frecuentemente y eso en la práctica significa que le otorgamos a otros el poder de hacernos dependientes de su conducta y reacciones hacia nosotros.

Entrenamiento de la Mente

El entrenamiento de la mente es la mejor manera de entrenar sin hacer esfuerzo físico. Se hace en su mente cuando se relaja. El entrenamiento mental, como todos saben, sirve mucho para la telequinesis, etc.

Comience relajándose y cerrando sus ojos. Una vez que usted este cómodo, visualice un vacío enorme en la obscuridad. Éste es el primer paso. Si está hecho correctamente, usted estará conectado con su mente. Usted debe centrarse en ese momento. Ahora céntrese en el vacio que ha creado, e imagine que aparece un enemigo de usted. Éste será el opositor que usted entrena con. Usted es más fuerte y más rápido, pero él esta adentro de todos modos, y usted es demasiado rápido para que él le toque. Luche con él. Realice las técnicas que usted está practicando en vida verdadera, todos las hacen sin embargo gran habilidad y maestría. Para terminar la lucha justa acábelo apagado, o ábrase los ojos. Cuando usted esta avanzado en el entrenamiento de la mente, comience a luchar a más gente inmediatamente. Durante tiempo, usted comenzará a notar que usted está consiguiendo más rápidamente, y mejor en las técnicas en vida verdadera, como operaciones matemáticas, etc.

Es bueno practicar esto por lo menos dos veces a la semana. Recomiendo que lo haga antes de dormir. Una vez que usted consiga bastante entrenamiento mental, intente la telepatía, luche con un amigo mediante esto y entrene con él.



C O N C E N T R A C I O N

Significa el enfocar la mente en una sola cosa (objeto, pensamiento, etc.). Advierte que los pensamientos se tratan como "cosas", porque es lo que son. Ya te darás cuenta.

Elige un sitio tranquilo y silencioso, y ponte sentado cómodamente. Esto será válido para cualquier ejercicio que en adelante se describa.

Limítate a contar cada vez que inspiras al realizar una respiración. "Inspirar 1", Inspirar 2" .... etc. Será normal que otros pensamientos se presenten. No luches contra ellos, se harán mas fuertes. Deja que se agoten ellos solos.

Cada vez que pierdas la cuenta, limítate a empezar. No te juzgues, no evalúes: no compites con nadie, ni ese es el fin. Verás que no es nada fácil, pero que te sientes mejor y que tus pulsaciones han bajado y respiras mas pausado. Eso es un beneficio añadido.

Hay muchos más métodos, pero a ti te corresponde investigar.

También habrás notado que los pensamientos tienen vida propia, aparecen, molestan y generalmente, se van. Piensa que los pensamientos son tuyos, pero tu eres mas que tus pensamientos.

Respirar

R E S P I R A R

Todo lo que está vivo, respira. Aprender a respirar nos da más vida y de mejor calidad. Lo que viene a continuación es un extracto de la respiración en yoga, digamos las nociones. Hay muchas más técnicas, pero con esta ya notarás resultados espectaculares.

La técnica se denomina respiración rítmica y es la siguiente:

Inhalas profundamente por la nariz contando cuatro tiempos, retienes dentro de ti la energía y la dejas que se mueva durante cuatro tiempos; nuevamente en cuatro segundos exhalas por la boca, se retiene por cuatro tiempos y ya una vez que has vaciado los pulmones, se respira por cuatro segundos más; en resumen se hace un ciclo en cuatro tiempos: inhalar , retener, exhalar y retener.

El ejercicio debe de hacerse cuando menos durante ocho veces seguidas, con el fin de

aquietar la mente, de relajarnos y de sentirnos muy bien. Como ves, requiere concentración, pero merece la pena.

En páginas sobre yoga hay mucha más información. También conviene informarse sobre respiración ABDOMINAL y CLAVICULAR.

Espero que te haya picado la curiosidad...

Relajación

R E L A J A C I O N

Primer paso: Cierra tus ojos y empieza a respirar profundamente y lo mas lentamente que puedas, inhalando por la nariz, y exhalando por la boca.

Segundo paso: Concentra tu atención en tus pies, en tus pantorrillas y en los muslos de tus piernas y ténsalos fuertemente por unos instantes y luego suéltalos, siente la diferencia de tensión y soltura, ahora concentras tu atención en tu cadera y haces los mismo, la tensas por unos instantes y luego la aflojas y sientes la diferencia entre la relajación y la tensión, ahora te concentras en tus músculos abdominales, los tensas y sueltas, ahora tus brazos, antebrazos y manos, ténsalos fuertemente y luego suéltalos, ahora tu cuello, ténsalo y suéltalo, finalmente tensa en un solo golpe tu cuerpo y suéltalo durante todo este proceso habrás de seguir respirando profundamente, cada vez mas profundamente.

Tercer paso: En este instante tu habrás conseguido sentir la diferencia entre tensión y relajación. Ahora al seguir respirando profundamente repasa todos los músculos de tu cuerpo: nuevamente las pantorrillas, los pies, los muslos, las caderas, los músculos abdominales, el pecho, el cuello, los trapecios, los músculos de la cara; revisa si tienes algo tenso, y si lo encuentras suéltalos, relájate suavemente.

Cuarto paso: Una vez que estas seguro que no hay tensión, deberás sentir mucho más ligero lo que antes sentías de pesado, tu cuerpo se ha reducido y te sientes como si fueras de una sustancia sumamente ligera, de hecho sientes como si flotaras en el aire.

Quinto Paso: Sigue respirando profundamente inhalando y exhalando y te sigues sintiendo cada vez más ligero, en este punto habrás de permanecer algunos minutos gozando del estado

de relajación.

Sexto paso: Debes mantenerte en ese estado el mayor tiempo posible y sobre todo reconocer la gran diferencia que existe de la tensión a la que estabas acostumbrado a lo que es una relajación. Empiezas a inhalar menos profundamente para ir regresando a tu estado de vigilia y al regresar a este estado no permitirás mas la tensión en tus músculos, te debes sentir relajado aun haciendo tu vida cotidiana, esta es una cuestión meramente de hábito, de costumbrey de práctica.

Desde luego, esto no quiere decir que esta pueda ser la única técnica que se utilice para relajarse, existen muchas y muy variadas, sin embargo, en la experiencia que nosotros tengo he visto que esta es la más sencilla, la más simple y en breves minutos puede llevarte a un estado de relajación total, con el gran beneficio que esto significa para tu cuerpos.

La práctica de la relación debe hacerse diariamente, ya sea en la mañana al levantarse, al mediodía o en la noche antes de dormir, es una práctica que indudablemente nos ayudará a permanecer durante todo el día con menor tensión de la normal, incluso con la práctica se puede hacer durante las horas de trabajo cuando sintamos gran tensión por los problemas cotidianos de nuestra labor; en fin, no existe ningún limite para que podamos practicar las veces que queramos en el día.

Si se hace una sola vez al día por falta de tiempo, se recomienda que sea por la noche y hay que dedicar a esta cuando menos quince o veinte minutos para que la relajación pueda realizarse profundamente y así desaparezca toda la tensión que tuvimos en forma inconsciente durante todo un día normal de trabajo.

Meditación

La meditación es la atención pura y absoluta sin asirse a nada.

Hay tres pasos en la meditación:

DESPEJAR LA MENTE,

OBSERVAR LA MENTE

DOMESTICAR LA MENTE.

Despejar la mente

Su finalidad es acallar el torrente de pensamientos que fluye en nuestra cabeza.

La primera de ellas es la que se explica en concentración sobre contar respiraciones. La frontera entre concentración y meditación es muy difusa...

Otra meditación es concentrarse de la misma manera en los latidos del corazón. Para ello, debe tomarse el pulso. Pero con el tiempo, sentirá su corazón.

La última que propongo es contemplar las nubes, una hoguera, el mar o lo que te guste. No tienes que buscar sentido a lo que ves, ni buscar pautas, ni juzgar. Sólo hay que mirar, sin más. Cuando un pensamiento aparezca en la mente, vuelve a mirar. Eso es todo. Nada menos que eso.

Observar la mente

Aquí, el objeto de la meditación son los propios pensamientos.

La primera meditación es contar pensamientos. No se debe entrar en el contenido, sino simplemente contarlos. Lleva la cuenta, nada mas. Puede ser que no aparezca ninguno, en ese caso, disfruta del momento. La finalidad del ejercicio es que te descuenta que los pensamientos son cosas, nada mas.

Otra meditación es darse cuenta de cómo se encadenan los pensamientos. Ahora hay que entrar en el contenido del pensamiento y ver cómo un pensamiento lleva a otro y este a otro y así toda la cadena. No hay que implicarse, sólo observar cómo se desarrolla el proceso.

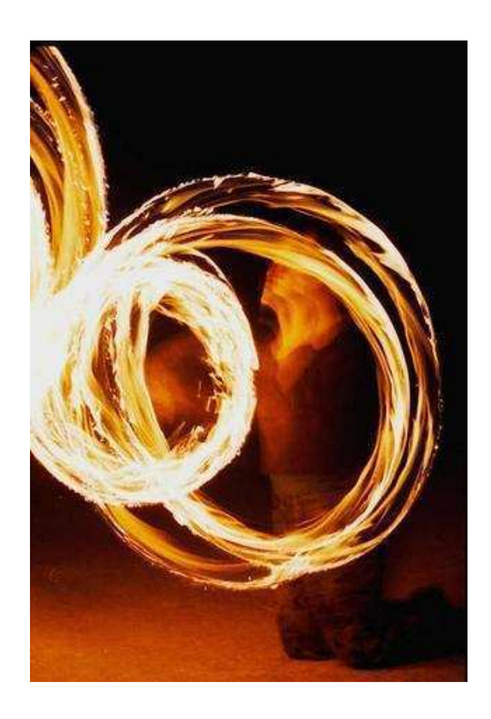
Domesticar la mente

En esta página vamos a tratar sólo de la relajación y de la visualización. Hay más, pero son más complicados y extensos de explicar.

En la relajación, partiendo del ejercicio de relajación anterior, hay que profundizar. En cierta manera se parece a la auto hipnosis.
Imagina que frente a ti hay una escalera. Tiene diez peldaños y empiezas a bajarlos. Con cada peldaño que bajas, estás más y más relajado, hasta llegar al último en el que estás totalmente

relajado. Ahora ves una puerta y la abres.
Allí te encuentras en un paisaje a tu elección. Debes imaginarlo con todos los sentidos, como el truco del limón. Si imaginas una playa, tienes que verla, oír el mar y las olas, sentir el olor a algas y yodo y notar la arena y la brisa marina, así como el sol en tu piel.
Para la visualización, la técnica mas sencilla es jugar con colores.
Aprende a crear una pantalla mental. Será como una pantalla de cine en la que proyectes lo que quieras. Para empezar, vamos a calibrarla: píntala de rojo, luego de verde, luego azul claro, azul oscuro, naranja, amarillo, etc.
Haz combinaciones de dos colores. Luego haz formas simples: triángulos, cuadrados, círculos de colores, etc. También puedes atreverte con tres dimensiones... Tu imaginación pone el límite.

Pyrokinesis
El poder sobre el fuego



La Pyrokinesis se trata de la habilidad sobre el fuego. Es una técnica muy avanzada pero se puede

Hacer. S in embargo aviso: la Pyrokinesis si no se controla puede resultar muy peligrosa para los demás, podrías llegar a quemar a una persona sin querer o llegar a quemarte a ti mismo. ¿Has oído hablar de las extrañas combustiones espontáneas? Pues no son más que casos de Pyrokinesis Inconsciente o incontrolada. Si deseas aprender este poder, cuidado.

Bueno, una vez leída la advertencia de arriba voy a empezar a explicar en qué consiste este poder,

Como debes desarrollarlo y como debes manejarlo.

PYROS

Lo primero que debes sentir es el pyros. Yo llamo pyros al “espíritu del fuego”, y no, no es

Ningún fantasma. A sí como en la acuakinesis hay que aprender a sentir el Agua y en la Cryokinesis el Hielo, en la Pyrokinesis tenemos que aprender a sentir el pyros. El pyros es una sensación, un deseo, un aroma... es algo que no se puede describir. Se trata de aprender a sentir el fuego de la llama, aprender a sentir el deseo de controlarlo, aprender a sentir que el pyros está allí a donde vamos

Para crear la combustión que necesitamos. Cuando encuentres el pyros podrás manejar la

Pyrokinesis. Para ello métete en una habitación cerrada cuya única luz sea la llama de una vela.

Deberás pasar varias sesiones junto a esa llama, concentrándote en ella para que aprendas lo que es

El pyros. También debes intentar sentir el pyros en otros lugares: un horno, un cigarrillo encendido...

La clave de la Pyrokinesis es concentrarte en aquello que deseas que arda y

hace que ocurra por medio del pyros. Para conseguirlo te propongo un ejercicio:

LA DANZA DE LA LLAMA

Es la mejor técnica para comenzar con la Pyrokinesis. En una habitación a

Oscuras enciende una vela. Sitúate en una posición alejada de la vela, de

Forma cómoda y relajada. Concéntrate de manera que para ti no haya nada más en

La habitación que tú y esa llama. Siento el pyros en ella, tranquilo y

“bailando”. Crea un “túnel” entre tú y la llama. Ahora intenta conectarte a la

Llama, siente su pyros y siente que está bajo tu voluntad. Obliga a la llama a

Apagarse, a hacer que se extinga. Cuando alcances el suficiente poder y con

Una fuerte concentración harás que la llama se extinga. Apagar el fuego es la

Parte más sencilla de la Pyrokinesis. La parte dura es encender una llama. Una

Vez hayas aprendido a apagar la llama de la vela, concéntrate para hacer lo Contrario. Nota el pyros en la mecha de la vela. Concéntrate en que la energía Del pyros está ahí y sigue tu voluntad, pero hazlo de manera relajada. Obliga Al pyros a empezar una combustión el la mecha de la vela, nota como el fuego Va creciendo, visualízalo. Después de unas semanas de prácticas conseguirás Crear la llama. ¡Por fin habrás conseguido la creación del fuego a partir de Un material! Ese es un paso muy importante. Esta técnica tan "sencilla" es la Que llamamos la danza de la llama y es la mejor de todas para desarrollar Cierto domino sobre la Pyrokinesis. Esta técnica funciona, te lo aseguro, pero Se necesita mucho tiempo y muchísima concentración, mucha más que con la Telekinesia.

CREACIÓN DE UNA BOLA DE FUEGO

Se trata de la creación del fuego a partir de ningún material, es decir, en el aire (se recomienda que no lo intentes en el agua porque...) . Es un proceso muy similar a la creación del hielo

En la Cryokinesis. Sitúate a solas en una habitación a oscuras y en una posición cómoda. Relájate y Libera tu mente de todo. Siente el poder del pyros. A hora junta tus manos de la misma forma que si Fueras a hacer una esfera de Ki. Acumula toda la energía que puedas entre ellas y descubre el espíritu del Pyros entre tus manos. Haz que esa energía se vuelva cálida, muy cálida. Es muy importante que lo Controles al 100% porque en caso de que consigas crear fuego y no lo controles lo suficiente podrías Salir con quemaduras. Haz que el pyros actúa sobre esa energía para crear una combustión y empiecen a Salir pequeñas llamas. Controla esas llamas con tu voluntad. Haz que se junten formando una pequeña bola de fuego controlando sin intensidad para que no se extingan y tampoco lleguen a quemar la casa.

Suerte y recuerden la Pyrokinesis es peligrosa así que sean precavidos!

Telekinesis



La habilidad de telekinesis es una habilidad natural, la cual se está haciendo muy conocida y todos nosotros tenemos la habilidad de realizarla, y solo lo que tenemos que hacer es aprender a controlar esta habilidad.

Tras cierta cantidad de estudios, se a confirmado que hay mucha actividad en la corteza del cerebro en la relación a esto. La mayor parte de lo que llamamos el fenómeno psíquico o los acontecimientos místicos suceden en la sección que está dormida en nuestro cerebro.

La telekinesis es esencialmente la habilidad de mover un objeto en el plano físico, utilizando tan sólo el poder psíquico. Mientras algunas personas piensan que son una práctica oculta, esto no es cierto, aunque el mundo es libre de opinar. Les puedo dar mi perspectiva de asunto, y yo creo que todos nosotros nacemos con esta habilidad, aunque no está desarrollada, y hay que desarrollarla con práctica y paciencia, al igual que cuando se aprende a leer, escribir, caminar, etc.

Una teoría común es que la TK (abreviación de telekinesis) trabaja por campos de energía (magnético o eléctrico) o por "ondas" de energía psíquicas que son lo suficientemente densas para empujar un objeto, creando así, su cierto movimiento.

La mayoría de las personas que han tenido un encuentro con la TK es cuando ocurre un caso de este accidental, por ejemplo, algo se cae misteriosamente o algún objeto vuela a través de un cuarto. Estos son fenómenos, los cuales muchas personas piensan que son falsas, pero que no saben que puede ser verdaderamente una persona con poderes espontáneos de telekinesis.

Cualquier ser humano puede realizar telekinesis, siempre y cuando le dedique tiempo, trabajo y entrenamiento.

Muchas personas ven a la telekinesis cómo un "talento" realmente asombroso que sólo unas pocas personas tienen. Por lo contrario, yo creo que la telekinesis es algo todos nosotros tenemos inherentemente. Nosotros simplemente no lo utilizamos. De hecho, en general, todos tenemos las habilidades psíquicas. Permitan que me explique.

Cada persona viva tiene un cerebro, obviamente. Sin embargo, nosotros no utilizamos el cerebro entero, nosotros utilizamos la menor fracción de este. También utilizamos ciertas partes más que otras. Algunas personas gozan el arte, algunos gozan las matemáticas y los números, la lógica, los deportes, escribir, el baile... todas estas actividades utilizan una parte diferente del cerebro. Esto es como la habilidad psíquica. Todos nosotros usamos algo de nuestro potencial psíquico total, pero distante de todo de ello. Algunos de nosotros "sabemos" apenas cuando algo yendo a suceder, o puede predecir un resultado mejor que la mayoría de las personas, u obtener un "sentido" de si una persona que usted acaba de encontrar es de carácter bueno o malo. Todo éstos son los usos del poder psíquico.

Así como el cerebro, nosotros podemos ejercitar también las partes que yacen sin uso. Un artista puede aprender álgebra si ellos realmente se esfuerzan. De la misma forma, usted puede aprender telekinesis, entrenando sus habilidades psíquicas naturales.

La única cosa que lo puede detener en la telekinesis es no creer en usted mismo. Así como cuando un niño dice, "yo no puedo hacer las matemáticas, son imposibles", o las persona que dicen "yo no puedo utilizar telekinesis, yo no tengo la habilidad" están automáticamente haciendo creer a su cerebro que no pueden realizarlo, y por eso les resulta más difícil. Así que Crea en usted mismo y con el tiempo, su dominio lograrás.

La TELEKINESIS es el arte de mover cosas utilizando su mente. Si usted planea tratar de aprender telekinesis, usted tiene que estar relajado, su mente sin pensamientos o tener su mente en blanco, y sobre todo, usted tiene que ser capaz de concentrarse en lo que desea mover, y nada más. Algunas personas piensan que usted debe meditar antes tratar de utilizar telekinesis. Usted tiene que ser muy dedicado a estas prácticas, porque puede tomar años para aprender, pero pienso que vale la espera. Piense en su meta en su cabeza (mover el objeto), piénselo e imagínelo reiteradamente, no piense en nada mas que en el objeto y en moverlo. Haga esto el tiempo que usted piense que es el adecuado, y hágalo a diario. Después de algún tiempo usted empezará a ver los resultados.

He encontrado que las cosas ligeras son más fáciles de mover.

Algunas cosas útiles para que comiences son: Hacer rodar un lápiz por encima de una mesa u objeto, utilizando un papel ligero es bastante fácil, un palillo de dientes

en el agua, tratando de mover el fuego de un vela a cierta dirección, una pluma en una botella, equilibrando una cuchara en la orilla de un vidrio y tratando de hacer que la cuchara se caiga, tratar de doblar objetos metálicos cómo llaves y cucharas.

Doblar metales es algo diferente a moverlos. Usted tiene el objeto seleccionado en la mano, y usted tiene que sentir la superficie del objeto, tóquelo si es necesario, e imaginar en su mente que este lentamente se dobla. La cosa es, que usted no lo "haga" doblarse, sino que usted lo "permita" doblarse.

EL FORMAR DE ENERGIA CON LA MENTE A menudo es utilizado para hacer Esferas de Kí. Esto es una manera de aprender a formar energía. Usted coloque sus manos, como si tubiera algo entre ellas, y entonces, piense que usted es una fuente de energía, y permita fluir hacia fuera de sus manos, toda esa energía que está acumulada en esa fuente, y que sale hacia fuera de sus manos, formando una esfera entre ellas. Si es que usted no lo pueda ver, quizá es porque la energía agregada no es la suficiente, y su esfera no es lo suficientemente fuerte. No se preocupe si al comienzo usted no puede ver la energía, puesto que es muy posible que usted aún no sea capaz de agregar la energía suficiente, ya que usted no la posee. Usted puede saber si es que hizo un esfera de Kí, si es que le pone atención a sus manos. Ellos se pondrán calientes y sus manos sufrirán pequeñas sacudidas de vez en cuando. Si las manos le duelen no se preocupe, es normal. Trate de crear esferas de Kí en distintos estados de ánimo, y vea que qué cambios hay. Una vez que usted pueda ver su esfera de psi, usted puede cambiar su color, su forma, etc. Usted podrá hacer lo que quiera.

Los Escudos son hechos del mismo método que la esferas de Kí, pero aplicándolos a todo tu cuerpo.

Como Empezar

Hay ciertas cosas que usted necesita de trabajar en antes usted puede obtener la telekinesis. Aquí te contaré los obstáculos que debes vencer y los ejercicios que debes practicar.

1. La duda

La TELEKINESIS ES VERDADERA. Las personas lo han hecho, las personas lo hacen todo el tiempo. Es un obsequio que se le ha hecho a todos los humanos La duda es como una pared entre usted y TK. Así que escale esa pared, y aléjela de usted. Usted no necesita la duda en su búsqueda para la verdad, especialmente no cuando viene a los poderes de la mente.

2. La lógica

Bueno, usted vive en un mundo práctico, es natural tratar de razonar las cosas. Cuando usted logre dominar la TK, usted entonces verá cuán tonto el concepto de la lógica es. Todo tendrá sentido cuando usted llega allí.

3. La pureza del Corazón

¿Por qué quiere usted aprender TK? Sus razones deben ser positivas y su intención debe ser pura, o también lo contrario. Si usted desea aprenderlo para dañar a personas, para ganar lejos un talento extraño, o para impresionar apenas a sus amigos, olvídese acerca de aprenderlo. Apréndalo para ejercitar su mente, apréndalo para desafiar su realidad. No lo intente para alguna clase de gloria barata. Si eso es su intención, usted no conseguirá nada, póngase una meta mas alta que el impresionar a sus amigos. Esto no es tan sólo un simple juego.

4. La meditación

USTED DEBE MEDITAR. Considere este un requisito. Tómele un paso a la vez. La meditación es clave para prepara la mente para la telekinesis.

Mejore Su Telekinesis

Recibo cartas como "he tratado y he tratado en TK pero yo todavía no lo puedo hacer!" todo el tiempo. La razón es siempre la misma. Una persona parece pensar que ese tratar es para el una semana, y esa semana es un "tiempo largo". Olvídese eso. La telekinesis vale la espera. El muy hábil lo obtiene en 2 semanas. Una fracción más grande de nosotros no llega a allí por meses, quizá años. He desarrollado esta lista para ayudarlo a obtener en el sendero correcto hacia telekinesis. ¡CONTINÚE ENTRENANDO!

- - Medite diariamente media hora, quince minutos si usted es el horario está demasiado ocupado.
- - Procure practicar TK por lo menos una vez al día, dos veces si es posible. Haga unos 30-60 minutos de práctica y entrenamiento diario.
- - Intente un método o técnica por lo menos por una semana, si no obtiene resultados, entonces cambie de técnica.
- - Practique con tranquilidad; en vez de tomarlo como una practica seria, piénselo más bien como un experimento, un juego. Si usted trata también duramente usted acabara frustrado y usted no conseguirá nada.
- - Jamás, pero jamás renuncie.
- - No diga no lo puede hacer, porque usted puede.
- - CREA EN SU PERSONA!!!!

Que puedo hacer con la Telekinesis?

Con tk que usted puede:
Mueva objetos es decir revistas, las copas, etc.
Doble objetos (cucharas, los tenedores, etc.)

usted puede hacer esferas de Ki (esferas de energía) y las tira y dirije con telekinesis.
si usted está mas avanzado, usted puede:
cerrar/abrir ventanas
cerrar puertas
prender las luces
lansar objetos a personas o a otras cosas

Qué no hacer

Antes de que usted empiece a tratar de doblar cucharas y tenedores, permita que le de algunos consejos del por qué no se doblarán.

1. Las razones por la cual una persona puede tener problemas cultivando sus habilidades de telekinesis, pueden ser generalmente una de varias cosas. Algunas emociones humanas, tales cómo el stress, pueden impedir este proceso, aunque, si ocurre una situación estresante muy grande, puede aumentar verdaderamente la habilidad de lograr lo que parece como abilidades sobrehumanas. Estoy seguro que usted ha oído de las situaciones donde de repente algo sucede y alguien puede levantar una tonelada de algo. Sí, eso es lo que hace la adrenalina, pero hay también una dinámica, llamada dinámica de las "quantas". En el momento de "tener que" ellos (los que pueden levantar una tonelada de algo, por algún caso desesperante, cómo cuando un padre se da vuelta en un auto, y el niño es capaz de levantar el auto y sacar a su padre...) liberaron su habilidad natural , aparentemente, desafiando a la ciencia. Ellos (el niño, por ejemplo) no pensaron acerca de lo que iban a hacer, ellos tan sólo lo hicieron. No pensaron en nada, no hicieron ningún juicio preconcebido. En conclusión, no piensen mucho en lo que quieren hacer, al mover el objeto, tan sólo muévanlo.
2. Generalmente, si no hay ningún verdadero peligro, ni la necesidad, las emociones humanas inhiben el sendero que el cerebro requiere para crear la red neural que se necesita para crear esta atmósfera. Las emociones más negativas, como la culpa, el temor, la desconfianza y la sospecha, deberán inhibir bastante ese flujo natural que se requiere. Uno debe creer que es posible. ¿Que más podemos esperar al manifestar algo, si nosotros no podemos creer que es posible? Usted no puede.
3. ¡No se obsesione! Goce, cultivando esta y otras habilidades. No es una carrera, competencia, ni una prueba.
4. No lleve las ideas preconcebidas en cuanto al resultado. Experiméntelo, naturalmente. No lo redacte. No le diga a su cuerpo cómo debe ir o que tienes que estar en cierto punto en cierto tiempo, todo eso, bloquea su energía. Hacer y Razonar no son yuxtapuestos a la habilidad del telekinesia.
5. No se frustre y enoje si es que nada ocurre, y nada le resulta al practicar telekinesis. Nuevamente, relájese, desbloquee su mente y diviértase consigo.
6. No sea auto consciente. Sí, muchas veces personas se sienten insensatos o auto conscientes. Si usted no lo puede hacer en seguida, no diga nada acerca de que usted es estúpido o no tiene la habilidad. Simplemente diga que la cuchara o el tenedor no se doblan, o que el objeto no se mueve, mas, eso es todo.

Quién Puede Hacer Telekinesis?

Yo lo diré quién.

USTED.

La Telekinesis

El método 1: Llegando a ser Uno Con el Objeto (Ud. Necesita una vela)
Mire fijamente en la base de la llama (y sí, usted puede parpadear). Mire en lo, desenfoque un poco sus ojos y entre en un estado meditabundo. Mire cómo la llama baila y se mueve...Obsérvala. Imagínese la llama como un miembro extra de su cuerpo, sienta que usted es capaz de moverla tan fácilmente como su brazo o pierna. Mantenga la vista enfocado en la vela, cree un túnel entre ella y usted, y cuando usted siente que la llama pasa a ser parte de usted , trate de doblarla. Vea cómo la llama crece más ancha, más delgada, más alta, más corta, etc. Haga esto durante 5-10 minutos, entonces apague la vela.

El método 2:¡Visualice!
Con este método, vea lo que usted quiere que suceda, claramente en su mente.

El método 3: Empujar Con Energía
Lea los artículos de Kí que hablan sobre las esferas de Kí, antes de realizar este método
Infle un globo y colóquelo en el piso (preferiblemente en una superficie con muy poca fricción; un piso de baldosa quizás)
Cree una esfera de Ki o psi, haciéndola tan densa como sea posible. Con la esfera de Kí o psi entre sus manos y el globo, empuje el globo por el piso con la esfera. No toque el globo con sus manos.

Las técnicas visuales

MOVER UN OBJETO PEQUEÑO

El EJERCICIO VISUAL

PASO UNO
Cargue su cuerpo físico con energía.

PASO DOS
Coloque una piedra delante de usted.

PASO TRES
Enfoque sus ojos en la piedra delante de usted.

PASO CUATRO
Ahora cierre sus ojos y visualice esa piedra delante de usted.

PASO CINCO
Visualice que su energía mezcla con la piedra.

PASO SEIS
Enfoque su mente en mover la piedra hacia su izquierda, utilizando el poder de su mente.

PASO SIETE
Enfoque su mente en mover la piedra hacia la derecha, utilizando el poder de su mente.

PASO OCHO
Enfoque su mente en mover la piedra hacia el centro de partida utilizando nuevamente el poder de su mente.

PASO NUEVE
Ahora enfoque su mente en mover la piedra hacia usted utilizando el poder de su mente.

PASO DIEZ
Ahora enfoque su mente en mover la piedra lejos de usted utilizando el poder de mente.

PASO ONCE
Entonces enfoque su mente en mover la piedra hacia atrás, hacia el centro en el cual usted partió moviendo la piedra.

PASO DOCE
Entonces en su propio tiempo abra sus ojos.

RECUERDE
Haga los pasos seis a once. Entonces si usted quiere, puede tratar de utilizar otro objeto pequeño tal cómo un anillo o una copa.

El EJERCICIO VISUAL

PASO UNO
Cargue su cuerpo físico con energía.

PASO DOS
Entonces coloque una copa delante de usted.

PASO TRES
Enfoque sus ojos en la copa delante de usted.

PASO CUATRO
Ahora cierre sus ojos y visualice esa copa delante de usted.

PASO CINCO
Ahora, visualice cómo su energía se mezcla con la copa.

PASO SEIS
Entonces enfoque su mente en mover la copa a la izquierda utilizando el poder de su mente.

PASO SIETE
Ahora enfoque su mente en mover la copa hacia la derecha, utilizando el poder de su mente.

PASO OCHO
Luego enfoque su mente en mover la copa hacia el centro utilizando el poder de su mente.

PASO NUEVE
Nuevamente enfoque su mente en mover la copa hacia usted, utilizando el poder de su mente.

PASO DIEZ
Ahora enfoque su mente en mover la copa lejos de usted.

PASO ONCE
Entonces enfoque su mente en mover la copa hacia el punto de partida.

PASO DOCE
Entonces, en su propio tiempo abra sus ojos.

MOVER UN OBJETO GRANDE

El EJERCICIO VISUAL
PASO UNO
Cargue su cuerpo físico con energía.

PASO DOS
Entonces coloque una silla delante de usted.

PASO TRES
Entonces enfoque sus ojos en la silla delante de usted.

PASO CUATRO
Ahora cierre sus ojos y se visualiza esa silla delante de usted.

PASO CINCO
Entonces visualice cómo su energía se mezcla con la silla.

PASO SEIS
Ahora enfoque su mente en mover la silla hacia la izquierda, utilizando su poder de la mente.

PASO SIETE
Luego enfoque su mente a mover la silla hacia la derecha.

DE UN PASO OCHO
Entonces enfoque su mente a mover la silla hacia el centro, utilizando el poder de la mente.

PASO NUEVE
Ahora, enfoque su mente a mover la silla hacia usted utilizando el poder de su mente.

PASO DIEZ
Ahora enfoque su mente en mover la silla lejos de usted.

PASO ONCE
Entonces enfoque su mente en mover la silla al centro o punto de partida.

PASO DOCE
Luego, cuando usted piense que esté listo, abra sus ojos.

MOVER SU CUERPO FÍSICO

El EJERCICIO VISUAL
PASO UNO
Cargue su cuerpo físico con energía.

PASO DOS
Cierre sus ojos y vea su cuerpo Físico delante de usted.

PASO TRES
Entonces visualice cómo su energía se mezcla con su cuerpo visual.

PASO CUATRO
Ahora mueva su cuerpo físico a la izquierda utilizando la telekinesis y el poder de su mente.

PASO CINCO
Mueva su cuerpo físico hacia la derecha.

PASO SEIS
Entonces mueva hacia el punto de inicio su cuerpo físico, utilizando el poder de su mente.

PASO SIETE
Luego mueva su cuerpo físico hacia atrás, utilizando telekinesis y el poder de su mente.

PASO OCHO
Entonces mueva hacia delante su cuerpo físico utilizando nuevamente el poder de su mente.

PASO NUEVE
Ahora mueva su cuerpo físico hacia el centro de inicio.

RECUERDE
Para hacer los pasos cuatro a nueve debe hacerlos mínimo dos veces.

Las Técnicas físicas

Qué Puede Hacer Usted

1. Lo que nosotros hacemos es tener una actitud positiva. A todos los que les he enseñado esta técnica y que tuvieron éxito al doblar un tenedor o una cuchara, tenían una actitud POSITIVA. Ellos creían que podían hacerlo, pero ellos creyeron que era posible. Eso es un comienzo para el estado de ánimo apropiado. ¡Ahora, crea que USTED PUEDE!

2. El Arte de la Calma. La práctica lo crea. La calma y la relajación lo ayudan mucho a lograr poner su mente en blanco, y vaciar de pensamientos su mente. Trátelo. Todos los maestros han adquirido esta habilidad. Ellos pueden actualmente, llegar a un sitio, sentarse, poner su mente en blanco, y no pensar en nada. Ese es el por qué ellos son capaces de hacer las manifestaciones "místicas" que vemos. La apertura de una cerradura con el gesto de la mano, o aparentemente caminar sin ser sentidos. Ellos saben cómo no causar ondas en la Energía Universal. Ellos han dominado el y su propio ser. Ellos se pueden enfocar sinceramente en una cosa y sólo una cosa a la vez. El mayor tiempo que usted puede sentarse sin pensar en nada, relajado y conciente, más será la energía disponible que usted tendra. Está en esa disciplina que se enseña, la paciencia, la aceptación incondicional. Esto es una habilidad que aumentará cada aspecto de su vida. Es una gran manera de aumentar una técnicas curativas también.

3. Aprenda "Dejar ir". Tan pronto como algo, si es una tendencia vieja, una emoción vieja, algún antiguo sentimiento, que aun siente, cualquier cosa por ese estilo, tan sólo déjelo ir. Resuelva las cosas de su vida tan pronto cómo sea posible. Esto Liberará y relajará su mente, y sus emociones fluirán más uniformemente y lisamente. Aprendiendo a "dejar ir", también usted aprende a dejar ir todo lo preconcebido, que es similar a que de la forma en cómo "pensamos", lo que deseamos cómo objetivo resultará . Si es que usted aún no puede “dejar ir” todos esos sentimientos y problemas, entonces, quiere decir, que usted aún está intentando de controlar todas esas emociones. Si usted persiste en controlar ese tipo de cosas, entonces usted bloquea muchas sendas del crecimiento personal y espiritual. Permita que las cosas sucedan cuando usted crea que es apropiado.

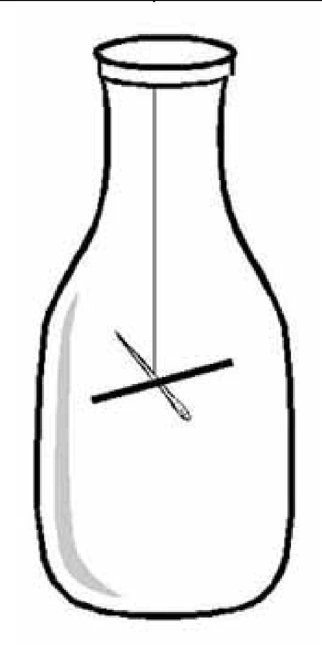
5. ¿Recuerda la “Ley de se Une”? Cuándo usted piensa en algo, esto atraerá ciertos tipos de pensamientos. 20 segundos de un puro pensamiento, atrae una cantidad igual de energía pura, de la misma resonancia y la calidad. Cada 20 aumentos de la marca se multiplicará la energía. ¿Puede imaginarse usted lo que usted podría manifestar simplemente por 2 minutos de puro auténtico y puro pensamiento!!? Esta ecuación trabaja igualmente para ambos tipos de pensamientos, son el positivo o negativo en el origen. Sea consciente de lo que usted piensa en o acerca de. Cada acción que usted realiza fue creada por un pensamiento.

Esos eran algunas de las técnicas que le ayudarán a despertar todas sus habilidades.

COMO CONSTRUIR SUS HABILIDADES DE TELEKINESIS

Cualquiera puede aprender a mover objetos con su mente. Este ejercicio lE ayudará a aumentar sus habilidades de telekinesis.

Los materiales que usted necesita



… Un frasco del cuarto de galón de vidrio con una tapa de metal
… Un delgado y fino trozo de hilo (negro es recomendable)
… Pegamento
… Un fósforo de madera
… Una aguja pequeña
… Arcilla para moldear

Instrucciones para hacer el frasco.
1. Limpie el frasco y séquelo.
2. Corte la punta del fósforo, la cual contiene la pólvora 3. Ponga el fósforo de madera en un bloque de arcilla
4. Empuje la aguja pequeña por el centro del fósforo. Haga esto lentamente, con un movimiento suave. Si la aguja es demasiado grande, romperá el fósforo. Usted puede poner también los fósforos en agua o en el micro hondas durante 2 minutos, para ablandarlos antes de atravesar una aguja a través de este.
5. Empuje la aguja hasta la mitad del fósforo.
6. Limpie la arcilla de la aguja y de el fósforo.
7. Mida y corte un pedazo del hilo, de la longitud necesaria, para alcanzar la altura equivalente desde la tapa al centro de la botella.
8. Pegue un extremo del hilo al centro de la tapa (por la parte de debajo de la tapa, no por encima de esta).
9. Pegue el otro extremo del hilo justo en el punto de intersección entre la aguja y el fósforo de madera
10. Permita que el pegamento seque.
11. Ponga la aguja, el fósforo, y el hilo en el frasco y cierre la tapa de la botella en.

El frasco debe parecerse al retrato arriba.

COMO UTILIZAR EL FRASCO
1. Ponga el frasco en una mesa.
2. Siéntese enfrente a la botella, pero sin tocar la mesa.
3. Coloque sus manos aproximadamente a tres pulgadas del frasco. Coloque sus

manos a la altura de la aguja.
4. Respire profundamente y enfoque su atención en la aguja.
5. Mueva las manos un poco, de aquí para allá, imaginándose líneas de energía que salen desde sus manos, y van hacia la punta de la aguja. Imagine estos rayos que salen de sus manos, y se impactan en la aguja, produciendo su respectivo movimiento.

NOTA: Practique esto no más de 20 minutos al día. Si usted obtiene un dolor de cabeza, pare el ejercicio. Los dolores de cabeza, generalmente en la cima de las orejas, se irán. Los resultados tomarán desde seis semanas a Gseis meses. Usted obtendrá mejores resultados si es que practica antes de irse a dormir.

Doblar Un Objeto



EJERCISIO UNO

INSTRUCCIONAS PARA DOBLAR UNA CUCHARA, CUCHILLO, LLAVES, TENEDORES, ETC

1. Encuentre un objeto que desea doblar (cuchara, tenedor, etc).
2. sostenga el útil en la mano o en sus manos, de la forma en que usted se sienta más cómodo.
3. Siéntese y respire suavemente, relájese y póngase cómodo.
4. Vacíe su mente de todo pensamiento que lo abunde, coloque su mente en blanco, y recuerde, permanezca enfocado en el utensilio.
5. Con sus ojos cerrados, frote lentamente los dedos sobre la superficie del objeto.
6. Sienta, no piense en cómo se siente la superficie. Intente lograr entrar en el flujo de las moléculas, los átomos y la energía.
7. Le tomará unos pocos o muchos intentos, para que usted comience a sentir la energía.
8. ¡En el momento en que usted lo siente, cuando usted siente el objeto y usted ligados, como una mezcla de energía, dóblelo! ¡Si usted lo ha hecho correctamente se doblará!!
9. ¡Recuerde nunca aplicar fuerza física! Ese no es el punto del ejercicio.

EJERCICIO DOS

Doblando una cuchara

Es recomendable meditar media hora.

Encuentre una cuchara o un tenedor.

Tenga el utensilio en sus manos.

Siéntese en un espacio callado, respire profundamente, y exhale lentamente, sienta cómo se relaja. Escape mentalmente de todos pensamientos y sonidos.

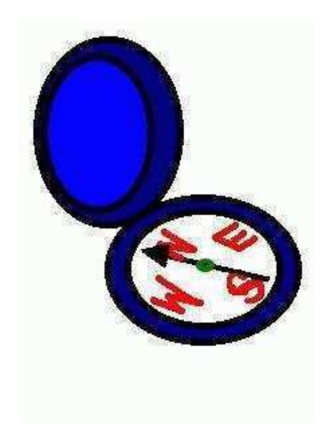
Con sus ojos cerrados, frote las puntas de los dedos levemente sobre la superficie de la cuchara.

Sienta la superficie sin pensar en que lo está sintiendo. Llegue a ser una "parte" de ella, sienta y visualice los átomos del metal que se mezclan con los átomos de los dedos y el aire para que ellos fluyan juntos. Imagínese fundiéndose en el líquido.

Esto puede tomar unos pocos intentos. Usted comenzará a sentir la energía y el calor en el metal.

¡En el momento en que usted siente el ímpetu de la energía, doblelo! No ponga la fuerza física en este, usted no prueba su habilidad de doblar una cuchara con manos. Usted ya sabe que usted puede hacer eso. Es su mente la cual lo doblará, no sus músculos.

El Ejercicio de la Brújula



El ejercicio de la brújula es algo yo juego todavía de vez en cuando. Es uno de los "instrumentos" más fáciles de conseguir, y no requieren ni una preparación, y no son

demasiado caros. ¿Por qué una brújula? Porque la aguja de la brújula ofrece la menos cantidad de fricción y la resistencia de superficie.

1. Este método es el método de MANO. Coloque uno o ambas manos alrededor de la brújula, acerca de 1 o 2 pulgadas encima de esta. Cierre sus ojos, pero si usted cierra sus ojos usted necesitará a una grabadora para filmar y ver si realmente le ve.

Ahora no PIENSE en nada! Relájese completamente, coloque su mente en blanco, y apenas teniendo la mano encima de la brújula usted debe poseer una idea sobre lo que usted hará con la brújula. Luego, permita que la red neural en su cerebro haga lo que tiene que hacer. Esté consciente, sin embargo, no piense en el por qué usted está allí haciendo lo que usted hace. No se supone que usted debe estar cuestionando la parte cognoscitiva del cerebro. Usted ahora debe sentir la oleada de energía que fluye por sus brazos y dedos. Ahora, tan sólo relajese, y concentrese en la aguja del compás, concéntrese, enfóquelo, y comience a visualizar cómo este se mueve hacia el lado que desea, trate de mezclar su energía interna con la del compás, trate de ser sólo uno con este, formar un solo ser, y cuando piense y sienta que está listo, ¡MUÉVALO! Eso es todo lo que hay en este ejercicio. Sencillo, fácil y al grano. Su meta y es hacer que la aguja se mueva

CONSEJO. No utilice una brújula costosa, generalmente este ejercicio termina arruinando la brújula. Esta energía alterará ciertas estructuras internas de esta.

El Ejercicio del corcho y el Agua

1. Aquí está otro ejercicio fácil para incrementar sus habilidades de psycokinesis. Este método es muy sencillo de llevar a cabo. ¿El agua? ¿Sí, recuerda? Menor fricción ofrece una menor resistencia. Si es que usted desea aprender a dominar la telekinesis,, entonces, esta técnica es probablemente una de las más fáciles y mejores para aprender a dominarla. Básicamente, todo lo que usted necesita es un tazón de agua, un corcho, y un clip pequeño de papel. Si es que usted desea, puede pegar el clip, o el alfiler encima del corcho, en fin, la gracia es poner un poco de peso al corcho, para que así el corcho no flote alrededor del agua por sí mismo, o por el flujo de aire.

2. Otra vez, como en el método de brújula, coloque las manos aproximadamente a 1 o 2 pulgadas encima del corcho. Libere todas ideas preconcebidas en cuanto a lo que debe estar sucediendo. Tan sólo permita que su energía fluya por su cuerpo hacia sus

manos, y que esta sale por la punta de sus dedos, en dirección al corcho. En una sesión realmente buena, usted puede lograr que el corcho navegue por todas partes del tazón.

La Madera flotante

EJERCISIO UNO

Medite media hora.

Llene un tazón claro de vidrio con agua dulce. Deje caer un palillo de dientes u otro objeto de madera pequeño en el centro del plato, tal cómo un fósforo. Desde que no haya fricción entre el agua y el objeto, será fácil de moverlo porque hay menos resistencia.

Colóquese en una postura cómoda y respire profundamente.

Mire el palillo de dientes. Imagínese la "mano" de la mente que sale para empujar el objeto. Imagine cómo la mano desliza el palillo a través del agua hasta alcanzar el otro lado del plato. Sienta la energía que empuja el fósforo o palillo. Usted debe empezar a advertir algún movimiento después de un rato. Usted puede utilizar las manos para dirigir su energía, pero no tocar ni soplar en el palillo de dientes.

Una vez que usted haya practicado este ejercicio y usted crea que usted ha obtenido su completo control, aún le falta un paso. Imagine que usted empuja hacia abajo el objeto, forzándolo a pasar debajo de la superficie del agua. Esto tomará más concentración, pero los resultados son también más significativos.

Los Objetos físicos

Usted puede utilizar varios objetos físicos, y la tentativa para moverlos. Algunas sugerencias son: Inclinando una cuchara, que se equilibra lejos el lado de una copa (usted puede tener la mano cerca). Doblar la llama de una vela. Hacer un columpio de péndulo. Tratar de levitar cosas, cerrar puertas, etc.

Mover un Objeto Pequeño

Escoja un objeto pequeño y ligero, preferiblemente hecho de un metal ligero, tal como un anillo barato.

Vacíe su mente de todo pensamiento, déjela en blanco. Usted no debe tener distracciones, es preferible que practique en una habitación tranquila, donde nadie lo pueda molestar. La concentración es esencial.

construya un "túnel" entre el objeto y usted (esta visualización le ayudará a concentrarse en el objeto solamente, no en las distracciones que están "fuera del túnel").

Ahora, imagine unas manos que salen de su mente, para mover el objeto. Una vez que usted sienta alguna sensación no normal, cómo si usted estuviera realizando cierto estilo de fuerza, puede hacer sonidos en su cabeza que sugiere un campo magnético fuerte (nnnn.... nnn.... nnnn.... ¡) Puede sonar tonto, pero trabaja!

No espere que este ejercicio funcione la primera vez pues se necesita de mucha práctica para dominar la telekinesis. Si usted no puede dedicar su tiempo y la paciencia a esto, no se moleste en intentarlo, ya que esto requiere práctica y paciencia.

No puedo hacer que las cosas se muevan o leviten?

Recuerde, hay las leyes que gobiernan estos principios. ¡Nosotros no podemos entender, ni aún conocerlos, pero ellos están allí y ellos trabajan!

Uno de las razones por al cual es tan difícil lograr que las cosas leviten o se muevan, tiene que ver con la fricción, la resistencia, etc. Bueno, considere esto: Usted trata de obtener un tazón para moverlo a través de una mesa. Pregúntese acerca de la dinámica implicada allí. ¿Se da cuenta usted, la cantidad de energía que se necesita para realizar este evento?

¡Mucho! ¡Es mas difícil que doblar una cuchara o un tenedor! ¿Por qué? Porque usted trata de mover cosas en distancias horizontales, ¿La fricción, recuerda? Es verdaderamente, más fácil levitar un objeto antes de arrastrarlo por encima de la superficie de algo. Recuerde, que usted quiere empezar con cosas más fáciles primero, entonces, si usted encuentra que usted ya tiene un grado de dominio en la habilidad, comienze con objetos más grandes y pesados.

¡Recuerde - ES posible!

La Llama de la vela

Medite media hora.

Encienda una vela en un lugar seguro.

Colóquese en una postura cómoda y respire profundamente.

Mire fijamente la llama de la vela. No piense en nada, vacíe la mente, pero manténgase enfocado en la llama que está delante de usted. Pronto usted debe ver sólo la llama. No la mesa, no la vela, no el cuarto y objetos que lo rodean , apenas la llama.

Ahora imagínese que la llama se estira hacia arriba, creciendo más alto, más brillante. Usted puede poner la mano encima de ella e imagine que usted estira la llama hacia arriba. Imagínese los encogimientos de la llama, que llegan a ser más pequeños y más cortos. Imagínesela parpadeando y bailando. Imagíne que se dobla. Practique estas cosas hasta que usted sienta que usted es "uno" con la llama, que están conectados, y que usted puede hacer lo que usted desee con ella.

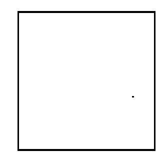
Practique mucho, una vez que usted a perfeccionado su habilidad de hacer esto, trate de apagar la vela con su mente. ¿La podrá encender usted otra vez con apenas su mente? ¡Hmm... todo es posible!

La rueda de Psi (el ejercicio para empezar con la telekinesis)

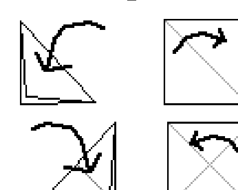
Esto es un experimento sencillo para ejercitar la telekinesis.

Tome una chincheta de metal (la clase con una base plana y circular de plástico) y colóquela de tal forma que la parte metálica puntiaguda señale hacia arriba. Ahora tome un cuadrado pequeño de libro blanco, acerca de ¼ de pulgada por ¼ de pulgada (quizá aún más pequeño), y con cuidado equilíbrelo encima de la chincheta. Usted puede reemplazar el pedacito de papel con un pedazo de aluminio delgado, si es que usted se siente más cómodo con energías metálicas.

1) Tome un pedazo cuadrado de papel



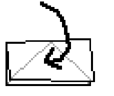
2) Dóblelo diagonalmente en ambos lados

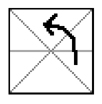


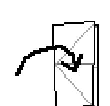
3) De vuelta el papel

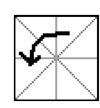


4) Doble el papel por la mitad en ambas direcciones

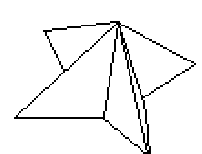


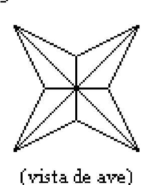






5) empuje los puntos opuestos para ask crear la rueda u objeto





(vista de ave)

Paper

Needle

Holder

Ahora siéntese delante de la "la rueda de psi" que usted acaba de crear. Mire fijamente en una esquina del cuadrado de papel. Enfoque toda su energía en una esquina. Imagínese la rueda (el papel) que empieza a girar en el eje (la chicnheta). Mantenga su concentración fija en el papel mientras este gire.

¡Una vez que usted domine esta técnica, trate de hacer que se salga de la chicnheta!

Lo que yo hago
Ok, lo que yo hago para mover el psiwheel, es algo muy simple que ha todas las personas que le he enseñado les ha resultado.

Lo primero que hago es relajarme completamente, relajar todos los músculos del cuerpo, luego pongo mis manos alrededor de la estrella de papel, psiwheel, o cómo deseen llamarla, sin que se produzca un contacto entre las manos y el psiwheel o las manos con las manos, y me concentro con mi mente prácticamente en blanco en la estrella. Respiro regularmente, muy continuo y parejo, y tan sólo me concentro un poco en toda la superficie de la estrella, o en un punto "X" de esta, siempre muy relajado, y nunca le quito la vista encima..., luego de un rato, esta comienza a vibrar, posiblemente en los primeros intentos nada ocurra, hay que ser paciente (aunque yo lo pude mover el primer día de práctica =)), de repente este, posiblemente girará un poco, o se moverá, y si siguen practicando comenzará a girar... El punto es que tienen que practicar, y luego con tan sólo mirarlo gira, si es que ustedes visualizan a este girando hacia un lado, luego a otro, luego parando, y luego girando, este al final hará todos esos movimientos, tan sólo practiquen, y luego comiencen a hacer girar cosas mas grandes, cómo relojes (yo, de suerte, se me desarmó una cuchara que el mango era plástico, y el resto era metálico, y esta mitad de la cuchara queda en perfecto equilibrio para hacerla girar....)

Columpiando una Cuerda

Corte un pedazo del hilo aproximadamente de 10 pulgadas de largo. Ate un objeto ancho en un extremo, tal como una aguja, un palillo de dientes, un fósforo, un anillo, etc. Cuelgue la cuerda para que usted pueda sentarse cómodamente delante de ella.

Siéntese suficientemente lejos de la cuerda para que usted sepa que usted no hace la vuelta o lo balancea cuando respira. Permita que el objeto se detenga completamente de girar, balancearse o moverse.

Tome un aliento profundo.

Enfoque toda su atención en un lado del objeto, el derecho o el izquierdo, no importa cuál. Imagine que el objeto está girando lentamente como si su mente estuviera empujando realmente ese lado del objeto. Usted puede utilizar los dedos para "señalar" su energía, pero no tocar el objeto.

Una vez que empieza a girar, y quién sabe cuán largo lo tomará para obtener esto, imagine que su energía empuja el objeto más y más rápido. Debe girar con el ímpetu más grande.

Practique esto. Una vez que usted obtiene su completo dominio, siga utilizando este método para hacer que el objeto se columpie en vez de girar. ¡Buena suerte!

TETRAKINESIS



Esta Kinesis está orientada a una conexión de la mente con los medios naturales, como la tierra, aquí se enseñan algunos ejercicios para lograr aquello, con la tetrakinesis se puede controlar y/o afectar las plantas, etc. e incluso llegar a realizar cambios geográficos, (CON MUCHA PRACTICA)...

Combinarse con la Tierra:

Ésta es una técnica que ideé para combinar su ki con la energía de la tierra, para adaptarle más a la energía y pueda entenderla mejor. Para comenzar, consiga una posición cómoda, para establecer una mejor conexión con la tierra. Cierre los ojos, y represente la energía de la tierra que flota a todo su alrededor y que brilla intensamente debajo de la superficie (debajo de usted). Ahora, envíe algo de su ki o psi, en forma de "rio" que fluye abajo, en la tierra, conectando la tierra con usted. Ahora represente su ki, el combinarse con la energía de la tierra, y que usted absorbe algo de ella. Cuando parezca estar bastante lleno, (esta parte es opcional), imagine una bola de energía de ki, de su propia energía mas la que usted absorbió de la tierra, e imagine que sale o fluye hacia arriba, representando las dos energías, la suya y la de la tierra, combinarse adentro de usted (esto sirve para recargarse con la energía de la tierra y para establecer una conexión mas pura con la naturaleza).

Tochi Tate:

"Protector De la Tierra." Esto es como las otras técnicas elementales. Consiga una postura cómoda, y convoque el ki o psi y manténgalo alrededor de su cuerpo en una bola de energía (no importa que no sea visible), y manténgala arriba. Ahora comience a recolectar energía de la tierra y arremolínela alrededor dentro de su ki. Guarde las cargas, encima de su ki con la energía de la tierra, hasta que usted sienta que es bastante fuerte. Ahora, envíe toda esa energía que esta remolinando alrededor de usted, al frente de usted, y utilice su mente para hacerle la forma, algo como una pared protectora. Guarde la energía de la tierra, y devuélvala a ella, y prográmela a lo que usted desea (a provocar cambios en el ambiente e incluso a provocar cambios geográficos, solo con mucho entrenamiento, casi controlándolo)

Sacador De la Tierra: Advertencia

Puede ser peligroso. Esto trata de hacer una esfera de ki o psi con la energía de la tierra, aunque éste ejercicio es mucho más duro que uno normal, como los anteriores. Usted tiene que desear realizar un fusible o conexión a la tierra antes de hacer esto, de modo que usted esté ya en contacto con la energía de la tierra. Ahora, dirija la energía de la tierra hacia arriba como usted normalmente lo haría con los ejercicios anteriores, solamente toma energía de la tierra.

Remolina la energía de la tierra y genere un ki. Ahora, tráigale la mano detrás, haga un puño apretado, y utilice la energía de la tierra para rodear su mano, agregue un poco de su ki, y represéntela el hacer de una roca grande alrededor de su puño, o el dar vuelta de su puño a la piedra. Envíe el último fluido de energía de la tierra en su puño, y tome un paso adelante grande y trate de estrellar su mano en algo duro, si resulto, usted podrá romper el material y sin sufrir ningún daño.

THERMOKINESIS



La Thermokinesis es básicamente Pyrokinesis no bien desarrollada.

No hay mucho que decir acerca de esta kinesis pero si les sirve puse un poco de información acerca de ella.

Practica básica de Thermokinesis

Para practicarla ponte en una posición relajada y busca algo que sea flamable (como un periódico) o algo que se pueda calentar fácilmente (como papel aluminio). Sostén el objeto que escogiste en la palma de tu mano y visualiza un punto blanco de calor alrededor de el. Visualiza que el objeto empieza a humear y que se empieza a calentar y luego imagínate que se enciende en llamas.

Penny Heat

Toma una moneda pequeña en tu mano y visualiza que ondas de energía y calor se empiezan a mover hacia la moneda. Si haces esto por poco tiempo la moneda se va a calentar.

Esta es una pequeña introducción a la pyrokinesis, después de esto seguir con el manual de pyrokinesis.

Umbrakinesis



Es la manipulación mental de las sombras, las sombras existen solamente con una pequeña cantidad de luz.

Umbrakinesis es una capacidad muy rara; es la manipulación de las sombra y de la oscuridad. Es muy difícil; Umbrakinesis es lo contrario a la Photokinesis, y se practica igual. No intentar la Umbrakinesis con las bombillas; porque se refiere a Electrokinesis; intentarlo con una vela en lugar de otro.

Ejercicio 1:
La sombra producida - Visualiza las partículas ligeras de luz, alrededor de ti, entonces visualiza tu energía empujando la luz lejos, entonces ve en tu mente la sombra que supera el espacio. ¡Toma tiempo pero es una capacidad verdadera sea muy paciente!

Una vez que puedas proyectar la sombra lejos de ti, el paso siguiente es hacerla que tome forma. Una sugerencia debes visualizar la sombra en la forma de un círculo. Después de formarlo en un círculo, intentan otras formas o echar más de una sombra.

Curso de Kinesis Finalizado